

ほけんだより 9月

令和8年8月28日発行
新宮町立新宮中学校
養護教諭 田村・西村

新学期が始まりました。まだ暑さが続いています。みなさんは元気に過ごしていますか？

9月は、夏の疲れが出やすく、生活リズムも崩れやすい時期です。「なんとなく疲れる」「朝起きるのがつらい」と感じる人もいるかもしれません。毎日の睡眠や食事、水分補給を大切に、自分の心と体の声にも耳を傾けてみましょう。元気に学校生活を送るために、できることから少しずつ始めていきましょう。

まだまだ熱中症に警戒を！

夏休みの間は、空調の整った屋内で過ごす時間が多かった人もいると思います。まだまだ暑い日が続くため、暑さに慣れていない体は熱中症の危険が高まります。こまめな水分補給や十分な休憩を心がけ、少しずつ体を暑さに慣らしながら過ごしましょう。

特に注意してほしい場面



登校



- ・しっかり睡眠、朝食をとってから登校する。
- ・日傘や帽子を活用する。

体育の授業



- ・水筒を持っていき、必ずこまめに水分をとる。
- ・体調が悪いときは無理をせず、見学する。

昼休み



- ・グラウンドに行くときは必ず水筒を持っていく。
- ・廊下も気温が高くなるので注意。屋内だからといって油断しない。

必ず毎日水筒を持って登校してください。もし忘れたときは、自動販売機で飲み物を購入するなどして、水分補給を必ず行いましょう。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——