

ほけんだより 9月

令和8年9月1日 藤井寺市立第三中学校 保健室

2学期が始まりました。今年の夏も気温が35度を超える「危険な暑さ」が続きました。9月もまだまだ暑い日が予想されます。夏休みで生活リズムが乱れた人は、しっかり整えましょう。



体育大会の練習が始まります。睡眠不足や朝食を食べていない状態で練習をすると、熱中症になるリスクが高くなります。十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べてから登校しましょう。また、練習中に水分補給できるよう、必ず水分を持参しましょう。これからは元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

※保護者の方へ

<スポーツ振興センターの申請方法が変わります>

学校でのけがなどの際に利用する「日本スポーツ振興センター(JSC)災害共済給付」の申請システムが、令和9年1月から変更されます。申請方法や手続きについてなどの詳しい内容については、改めてお知らせいたします。

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思いませんか？

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス



スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切からです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。さいね。



#地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる



つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック！
☐ 家具は固定しているかな？ ☐ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわる



ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！
☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる



ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！
☐ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☐ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる



できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！
☐ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？