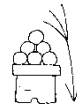


9月 保健だより



六浦中学校
保健室

* “いざ” というときに備えて

学校では8月27日に防災訓練をおこないました。9月1日は「防災の日」。1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定されました。近年、自然災害が多く、心配な日々を過ごしている方も多いと思います。備えは十分ですか？身のまわりを見直してみましょう。

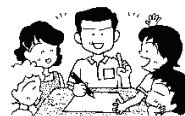
避難場所と避難ルート

- ◎自宅や学校、通学路周辺の避難場所の確認はできていますか？
- ◎避難場所への移動ルートを再確認しましょう。



家族との連絡方法

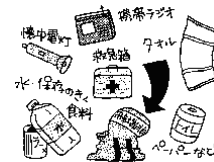
- ◎どのように連絡を取り合いますか？
- ◎万が一に備えて緊急連絡先を確認しましょう。



また、生徒手帳などの携帯品に連絡先をメモすることをおすすめします。

準備しておく役立つもの

- ◎懐中電灯・乾電池・ラジオ・携帯電話用の充電器
- ◎水（一人1日3L×3日分が目安）・非常食
- ◎常備薬・メガネ
- ★災害時には入手しにくくなるので、普段から用意しておきましょう。



9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

- かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



- 近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



- 電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



- ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



- 海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



- エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



* 心の疲れも休息が必要です

夏休みが終わり、学校での生活が始まりました。「なんだかやる気がでない…」「学校に行きたくない…」「テストが近いし、勉強しなきゃ…」などマイナスな気持ちを抱えている人もいるかと思います。

日々の生活の中で辛い、苦しい、心配、不安という感情は誰しものが経験することです。そんな時は一人で抱えず、周りの人に頼ってみませんか？ちょっとだけ、心が軽くなるかもしれません。体の不調と同じように、心の不調にも休息が必要です。無理をせず、自分のリラックスできる時間をとってみてください。

5本の指に次のことを書いてみてください



ここに書いた5つのことは

「あなたが不安だな、嫌だなと思ったときにあなたを助けてくれるもの」です。

「ちょっとしんどいなあ」と感じたときは思い出してみてください。



心のキズ

体のキズは多くの場合目に見えます。でも、心のキズは声に出さないと見えにくいです。

もし良ければ声に出して見せてくれませんか？

体のキズと同じように手当てをすればよくなります。小さいキズの方が治りも早いです。

誰かに相談してみてくださいね。