

### 9月の保健目標 けがの予防をしよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。『早寝・早起き・朝ご飯』の規則正しい生活を心がけ、残暑に負けないように体の免疫力をアップさせましょう。

### 《 9月の保健行事 》

日にち	内容	対象者	時間
5日(木)	身体測定(体重)	全学年	9:00~
20日(金)	精神科相談	希望者	13:30~16:30

※精神科相談の御希望の方は、希望する場合は18日(水)までに担任に、御連絡ください。相談時間は、約30分~1時間程度です。原則として、教員が同席いたします。希望者が多い場合には、翌月以降等で調整させていただくこともありますので、御了承ください。

## 心と体の健康を大切にしましょう

### ◎ 心と体の健康チェック (以下のような症状が続いていますか?)

- 夜眠れない。朝、起きることができない。
- 特に朝、調子が悪い。
- 食欲がない。おなかが張る。体重が減った。
- イライラしてしまう。
- 疲れやすい。だるい。
- 気分が落ち込む。

上記の症状が続く場合には、

➡ 家族や学校の先生など、身近な人に相談しましょう。



### ◎ 生活習慣を整え、心と体の健康を保ちましょう

- 睡眠は、8時間はしっかりとりましょう。
- 長時間のスマートフォンやゲーム機の使用を避けましょう。



### ◎ 24時間、いつでも不安や悩みの相談ができます

身近な人に相談しにくい場合には、電話やメール・SNSなどでも相談できます。

●24時間子供SOSダイヤル(通話料無料 子供の相談) 夜間・休日、いつでも相談可能【文部科学省】

電話番号 0120-0-78310 (全国統一ダイヤル)

●24時間無料相談 よりそいホットライン(電話による相談)

どんな悩みにも相談者によりそって、一緒に解決できる方法を探します。【厚生労働省】

電話番号 0120-279-338 (24時間対応)



## 9月1日は、防災の日です。災害の「備え」は大丈夫ですか？

### 非常用持ち出し袋（避難の際に落ちだすもの）

- 飲料水（最低3日、1人最低3L程度必要です）
  - 食品（レトルトご飯27食位、レトルト食品9食位、缶詰9缶、お菓子3パック、栄養補助食品等）
  - 防災用ヘルメット・防災ずきん
  - 衣類・下着
  - レインウエア
  - ポリ袋・ラップ・アルミホイル
  - 懐中電灯（手動充電式が便利）
  - 携帯ラジオ（手動充電式が便利）
  - 予備電池・携帯充電器
  - マッチ・ろうそく
  - 救急用品（ばんそうこう・包帯・常備薬）
  - 使い捨てカイロ
  - 軍手・ビニール手袋
  - 洗面用具
  - 歯ブラシ・歯磨き粉
  - タオル・ハンカチ・ティッシュ
  - ペン・ノート
- ～感染予防にも有効です～
- マスク・手指消毒用アルコール
  - 石けん・ハンドソープ
  - ウエットティッシュ
  - 体温計
- ～一緒に持ち出しましょう～
- 貴重品（通帳・現金・パスポート・印鑑・保険証・診察券等）

#### ～ライフラインの復旧には時間がかかります～

災害発生からライフラインの復旧までは、1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品や日用品も手に入らないことが予想されます。最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で常備しておくことが重要です。

※御家庭で必要の備えについて話し合ひましょう。



### 食品の備蓄を始めるには？



普段食べているものを消費しながら、ストックする「ローリングストック法」が効率的に備蓄できます。

普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など、少し多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費していきます。

- 普段食べている食材を多めに備える。
- 普段の食事で食べる
- 食べたら買い足して、補充する