

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 7 保健室

2026・9・1 (火)

さあ  
2学期の  
スタートだ

今年も暑い暑い夏はまだまだ続いていますが、2学期がスタートしました。

みなさんは、この夏はどう過ごしましたか？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。

「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。

でもそれは、決して「自分だけ」ではありません。夏休み中に崩れた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、まだ本調子じゃないだけです。そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、

1日1回は深呼吸する……。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。

少しずつでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。

毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



学校モードに切り替える4つのスイッチをON



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。

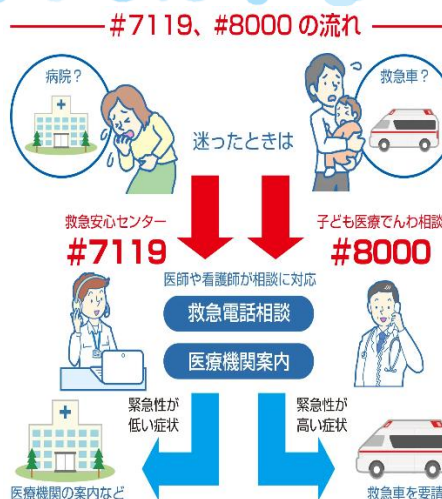
夏休み中に生活リズムが乱れた人は、**早寝・早起き+4つのスイッチ**を意識してみましょう。



どこの病院（何科）に行けばいいのかわからない、救急車が来るまで待つのが辛い…。119番通報すべきかわからないと思ったら、**#7119** にかけてみましょう。24時間受け付けていて、専門家がアドバイスをしてくれます。



病院に行った方がいい？  
・救急車を呼んだ方がいい？  
・どこの病院に行けばいい？



9月1日  
防災の日



「防災の日」ができたのは…

100年ほど前（1923年）9月1日に多くの人が亡くなった「関東大震災」があった日であること。地震・台風・豪雨など自然災害の多い日本で防災意識を高めるために1960年に9月1日を「防災の日」としました。

「いつか」のために、 できること

地震、台風、大雨などの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ってしまうかもしれません。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

この夏に起こった熊本の震災や千葉での豪雨…。夏の猛暑に加え、多くの地域で断水や停電が起こり、避難生活を一層厳しいものにしていましたね。

自分の家から

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

持ち出し袋の用意を

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。避難時にすぐに手にとれる場所に置いておきましょう。



まとめ：防災グッズは「備えが命を守る第一歩」  
本当に必要なものをそろえ、いざという時に落ち着いて行動できるように備えましょう。

| 本当に必要な防災グッズリスト【最低3日分が目安】                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                                       | 備えるポイント                                          |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 水・食料                                                                                                               | 生活用品                                                                                                             | 防災・安全用品                                                                                                            | 救急・衛生用品                                                                                           | その他                                                                                                                   | 1 必要な量を備える                                       | 2 家族構成に合わせる                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>飲料水（1人1日3Lが目安）</li> <li>非常食（ごはん、パン、缶詰など）</li> <li>栄養補助食品、飴、チョコなど</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>トイレ用ペーパー</li> <li>ウェットティッシュ</li> <li>ゴミ袋、ラップ</li> <li>携帯トイレ など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>懐中電灯、ランタン</li> <li>携帯ラジオ、乾電池</li> <li>ホイッスル、軍手</li> <li>ヘルメット など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>救急セット、常備薬</li> <li>マスク、消毒液</li> <li>生理用品、体温計 など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>モバイルバッテリー</li> <li>現金（小銭含む）</li> <li>家族の連絡先メモ</li> <li>身分証明書のコピー など</li> </ul> | <p>最低3日分、できれば1週間分を目安に。</p>                       | <p>子どもや高齢者、ペットがいる場合は必要なものが変わる。</p> |
| 防災グッズは「さまざまな災害」に備えることが大切                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                                       | 3 定期的に見直す                                        | 4 使いやすくとめる                         |
| 地震                                                                                                                 | 台風・豪雨                                                                                                            | 停電                                                                                                                 | 避難生活                                                                                              |                                                                                                                       | <p>賞味期限や季節に合わせて中身をチェック。</p>                      | <p>すぐに持ち出せる場所にまとめて保管。</p>          |
| 家具の転倒防止や避難経路の確認も忘れず。                                                                                               | 早めの情報収集と浸水対策が重要です。                                                                                               | ライトや電源の確保で暗闇でも安心を確保。                                                                                               | 避難所での生活にも対応できる備えを整えましょう。                                                                          |                                                                                                                       | 5 普段から使い慣れる                                      |                                    |
| 備えは「今」から始めることが大切です！                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                                       | <p>ローリングストックで普段から使っている。</p>                      |                                    |
| 自分と大切な人の命を守るために、必要な防災グッズをそろえて、安心できる毎を送りましょう。                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                                       | <p>いつ起こるかわからない災害に備え、今日からできることを少しずつ始めていきましょう。</p> |                                    |

# 理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



たとえば…  
友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

**攻撃的な例**

すぐ返信しないなんて信じられない！なに考えてるの!?

**非主張的な例**

もう予定を決めたいけど、忙しいのかもしれないし言えないなあ…

伝え方のポイント

**DESC法がオススメ**

- D**escribe 事実を述べる
- E**xpress 気持ちを伝える
- S**uggest 提案する
- C**hoose 選択肢を示す

**アサーティブな例**

返信が遅かったから

遊ぶ日までに予定を立てるのが間に合うか心配なんだ

とりあえず集合時間の候補だけでも返信くれない？

無理そうなら明日学校で話そう！

普段の会話でもちょっと意識してみてくださいね

人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てください。