

ほけんだより



令和7年9月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

長かった夏休みもあっという間に終わってしまいました。9月になりましたが、まだまだ暑さは続きそうですね。引き続き熱中症対策を続けていきましょう。さて、9月1日は防災の日です。夏休み中に、津波警報・注意報が発令されました。驚いた人も多いのではないのでしょうか。地震や津波などの災害は、いつ・どこで起こるか分かりません。ハザードマップを確認しておきましょう。また家族等が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段などを話し合っておきましょう。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと
／



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認!

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



生活リズムを 取り戻そう！



夏休み明け、こんなことはありませんか？

- 朝、なかなか起きられない
- 授業中に眠くなる
- 集中できない

これらは「生活リズムの乱れ」が原因かもしれません



すいみんリズムを 整えるコツ



朝ごはん で スイッチON

- ① 起きる時間を一定に！
休日も+1 時間以内の起床でリズムが安定します
- ② 寝る前のスマホは控えよう
ブルーライトで眠りが浅くなります
- ③ 昼寝でリフレッシュ
20 分以内なら効果的！

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届き、集中力アップします！

- ごはんやパン
(炭水化物)
- 卵・納豆・ヨーグルトなど
(たんぱく質)



朝の光を浴びよう

朝日を浴びると体内時計がリセットされます



体育大会の練習が 始まります



安全に練習するために気をつけましょう！

- 足に合った靴で、ひもをしっかり結ぶ
 - 爪はちょうどよい長さに切っておく（長すぎ・短すぎ注意）
 - 水分をこまめにとる（のどがかわく前に！十分な量を持ってくる）
 - タオルを持参する（すっきり練習、その後の授業もすっきりと）
 - 十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べる
- 一人ひとりの準備が、けがを防いで全力プレーにつながります ✨