ほけんだより　9月

令和７年９月　埼玉県立桶川高等学校　保健室

２学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？
今年も暑さの厳しい夏でしたね。夏の疲れがまだ残っている人も多いかもしれません。生活リズムが崩れている人は、早寝・早起き・きちんと朝食を食べることから始めて、生活リズムを戻しましょう。
文化祭・体育祭・マラソン大会・修学旅行など、さまざまな行事があります。体調を整えて行事に参加しましょう。

災害への備えはできていますか？

近年、線状降水帯による集中豪雨や、台風・地震・竜巻などの自然災害が全国各地で起こっています。自然災害はいつ・どこで・どのように生じるかわかりません。決して「自分は大丈夫」と他人事ではいけません。地震や災害の規模、発生地域によっては物資の流通・電気・ガス・水道などの供給体制に影響が出る可能性があります。日頃から、自然災害への備えを万全にしておくことが大切です。
最低でも３日分以上の食料、飲料水、生活用品を家庭で備蓄しておきましょう。また、すぐに避難する場合に備え、非常持出品をひとまとめにして保管しておくことが大切です。

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、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

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

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

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

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など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り動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「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

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。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。

――「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？――

参考　日本学校保健研修社「健」９月号

AED や担架の場所を知っていますか？　～９月９日は救急の日～

　学校で大きな事故やけがが起こったときには、すぐに近くの教職員や保健室に連絡しましょう。日頃から AED や担架の設置場所を知っておくことはとても大切です。学校の AED と担架がどこに設置してあるのか、場所を確認してみてください。

【AED の設置場所】
★職員玄関：事務室前　　★体育館管理室内

【担架の設置場所】
★体育館管理室内　　★保健室前廊下
★グラウンド　　★HR 棟２階昇降口側渡り通路

２学期も安全運転で交通マナーを守って登校しましょう！

　自転車通学者のみなさん、２学期も時間に余裕を持って安全運転で登校してください。

※自転車に乗ったまま、こんなことしていませんか…

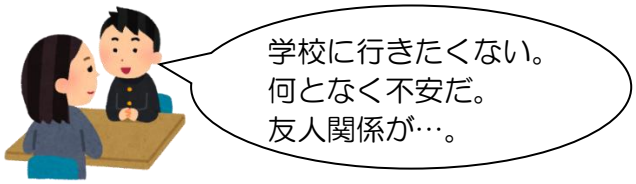
●スマホを見ながら運転
●イヤホンを使用しながら運転
●信号待ちでずっとスマホを見ている

⇩

周囲の危険をいち早くキャッチすることができず危険なので、絶対にやめてください！

スクールカウンセラー相談について

　本校ではスクールカウンセラーの先生が、定期的に来校しています。相談を希望する人は、教育相談担当の先生または保健室に申し出てください。



カウンセラー相談予定日

9月16日(火)10:00～15:00
10月21日(火)10:00～15:00
11月11日(火)10:00～15:00
12月16日(火)10:00～15:00

※学校行事等に合わせて時間が変更することがあります

いつもと違う様子に気付いたら…

　友人の表情から「いつもより元気がないな」「表情が暗いな」「口数が少ないな」などと気付くことはありませんか？いつもと違う様子に気付ける人は、相手をよく観察できている人です。
　いつもと違う様子を感じたら「何かあったの？」「大丈夫？」「話を聞こうか？」とぜひ声をかけて欲しいと思います。誰かが声をかけてくれたり、気に留めてくれたりするだけでも、相手の心が少し軽くなることがあります。「いつもとちがうかも？」と気になった人には、声をかけ合えるといいですね。嫌な気持ちや、辛い気持ちが溢れてしまいそうな時は「ちょっと聞いて。」と自分の気持ちを吐き出すことがとても大切です。生徒同士でどうしたらよいか迷う時には、先生や家族など近くの大人に相談してみてください。保健室は、いつでも話を聞きますので、気軽に訪ねてきてくださいね。