ほけんだより8月

令和７年８月 25 日（月）
台東区立駒形中学校
養護教諭　髙野尚子

新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。

早寝早起きをして、生活習慣を整える

ダラダラと過ごさず、適度に運動する

病気や異常は夏休みの間に治療しておく

登校の不安は、信頼できる大人に相談する

夏休み中は、スマホやゲーム機等の利用時間が長くなりがちです。この機会に利用時間を見直しましょう！

脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

こわ～い 睡眠負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！　なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより２時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、４日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？

中学生の理想の睡眠時間は8～10時間です。自分の睡眠時間を知り、2学期に向けて睡眠のリズムを整えましょう★

・9月1日・ 防災の日

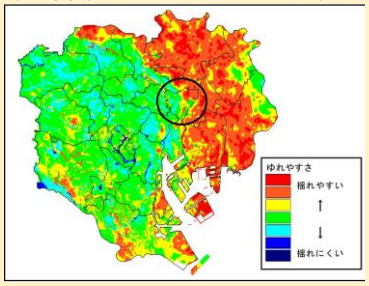
なぜ、９月１日が『防災の日』なの？

1923 年９月１日、死者・行方不明者が 10 万 5000 人を超える『関東大震災』が発生しました。また、台風シーズンを迎える時期でもあることから、防災への心構えを準備するという意味で「防災の日」が創設されました。

防災の日にすべきことは「確認」

① 防災マップで避難場所を確認する

自然災害が起きたときの避難経路・避難場所・防災施設などの情報が掲載されている地図です。



②防災用品を確認する

必要なものがそろっているか、使用期限・賞味期限が切れていないか、使える状態かなどの点検を行います。

※裏面に災害の「備え」チェックリストがあります。

③連絡手段を確認する

災害が発生したとき、家族とどのように連絡を取り合い、安否を確認するのかを話し合いましょう。

災害時の連絡手段

・災害用伝言ダイヤル（171）
・災害用伝言版（web171）
※詳細はサイトをチェックしましょう

首相官邸

災害の「備え」チェックリスト

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋　避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品
  （に類（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低３日分の用意！）
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 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、消毒液、常備薬など）
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
  （通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子供の靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品
お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水（最低３日分！できれば１週間分）× 家族分
  保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- ☐ 生活用品
  例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう