



令和8年9月1日（火）
台東区立駒形中学校
養護教諭

生活リズムを整え、元気に2学期をスタートしよう！

いよいよ2学期がスタートしました。生活リズムが夏休みモードになっている人が多いと思いますが、2学期を元気にスタートするため、生活を振り返り、以下の項目をチェックしてみましょう。

- 毎日の起きる時間を決め、早起きをしている
- 朝ご飯を食べて、水分と塩分、エネルギーを補給している
- 寝る1時間前までにはスマホやゲームをやめている

チェックがすべてつくように、過ごし方を工夫しましょう！

保健室利用時に発行している「保健連絡票」の運用が変わります。

これまで、保健室を利用した際にもらっていた青いカードは、担任の先生へ提出して終わりでしたが、今後は保護者の方にも内容を確認してもらい、サイン（または印鑑）をもらってから学校へ提出するようになります。

保健室での様子や経過を保護者の方にも正しく伝えるための変更です。保健連絡票を受け取ったら、その日のうちに保護者の方のサインをもらい、次の登校日に担任の先生に提出してください。

迷ったり不安になったりしたときは

将来のことを考えて、迷ったり不安になったりしたことはありませんか。大人でも、ときには戸惑ったり、立ち止まりたくなったりすることはあります。

そんなときは、自分の気持ちを誰かに話してみませんか。「アドバイスがほしい」「助けてほしい」とSOSを出すことは、恥ずかしいことはありません。むしろ、生きていくために必要なコミュニケーションスキルのひとつとして、ぜひ身につけたい「能力」です。

誰かに話すのは「ちょっと…」というときは、ノートや手帳などに書いてみるのもおすすめです。少しは気持ちがスッキリしますよ。



9月1日は「防災の日」

今年7月28日、熊本県で震度7の地震が、8月23日には茨城県や東京都など関東地方で震度5の地震がありました。また、8月13日と14日には千葉県で台風による洪水被害もありました。地震で目が覚め、怖い思いをした人もいるかと思います。人間には、つい自分の身の回りに事件や災害などは起こらないだろう、と感じる『正常性バイアス』という考え方のクセがあります。しかし今回のように、災害はいつどこで起こるかわかりません。

今日、防災チェックリストも配布されました。この機会に、ぜひ自分や家族の身を守るために、以下の項目について家でも「防災」について話し合ってみましょう。

- ①非常用持ち出しバッグの確認（配布されたチェックリストを参考に）
- ②避難経路と連絡方法の確認
- ③家の中の安全対策はばっちりか

支援物資が届くまで、数日かかることもあります。そんなときのために必要なのが「防災食」。賞味期限切れを防ぐため、日常的に食べているレトルト食品や缶詰、飲料水を少し多めに買い置きし、食べた分だけ買い足すローリングストックがおすすめです。



まだまだ
暑い日は続く…

最高気温ごとの名称を
知っていますか？



酷暑日	最高気温が40℃以上の日
猛暑日	最高気温が35℃以上の日
真夏日	最高気温が30℃以上の日
夏日	最高気温が25℃以上の日

ちなみに「酷暑日」は、近年の記録的な高温傾向により40℃を超えることも珍しくなくなったため、2026年4月17日に気象庁が新たに制定した名称です。