

健やかな泉

2025 年 9 月 1 日
一宮市立中部中学校
保健だより NO. 5



夏休みが終わりました。今朝はすっきり目覚めることができましたか？中には、「気が重い」「やる気が出ない」と感じながら登校した人もいるかもしれません。それは、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かず「まだ本調子じゃない」状態と考えて、今日から学校のペースの心と体をなじませていけばいいのです。

心と体のなじませ方のポイントは、「いきなり全力」より「小さくスタート」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 回深呼吸をする。それだけで心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくり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。毎日が少し気持ち良く過ごせるようになりますよ。

// 生活リズムを整えよう //

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



まだまだ暑いので…

◆毎日の持ち物◆

- ・帽子
- ・水筒(十分な水分)
- ・汗拭きタオル
- ・着替え用体操服
(必要な人)
- ・日傘、保冷グッズ等
(必要な人)

KYT(危険予知トレーニング)にチャレンジ！

身の回りの危険を予測するトレーニングをすることは、危険を回避することに役立ちます。下の A B C の場面を考えられる危険をできるだけ多く見つけてみましょう。(見つけてから裏面へ)

どこが危険でしょう？

A 教室編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



B 自転車編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



C 部活編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例

中央左の生徒が椅子をガタガタさせているので転倒するかもしれない。



！原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでけがをさせてしまったりするかもしれません。

回答例

自転車に乗っている人がスマホを見ているので歩行者にぶつかるかもしれない。



！原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性も。

回答例

石やゴミがグラウンドに落ちているのでつまづいて転ぶかもしれない。



！原因は環境整備の不十分です。

部活を開始する前に、活動場所に危ないものが落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べているか、プロテクターを正しく身につけているかなどを確認しましょう。

周りの人と仲良くしていますか？

大人でも交友関係で悩むことがあるのですから、心が発達している最中の中学生が、自分のイライラや心の落ち込みにうまく対処できず、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることは当然あるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感で接することには無理があります。「挨拶する」「世間話をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、そのとき自分がしたい（できる）接し方をすればいいのです。



「いつか」のために、**今**できること



夏休みに、昨年1月に発生した能登半島地震後の現地の学校の様子についてお話を聞く機会がありました。地震後、学校再開の見通しが立たないことなどから、中学生の希望者が家族と離れて2か月ほど集団避難をしたという話はニュース等で聞いたことがあると思います。

地震だけでなく、大雨、台風など災害はいつ起こるかわかりません。災害が起きていないとき＝今、災害が起きたらどうするかを具体的に考えておくことが大切であると学びました。

9月1日は防災の日。家族の話題にしてはどうでしょう。



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？ ——