

# ほけんだより 9月

2025年（令和7年）8月28日  
二見北小学校 保健室

## 新学期のスタートです！

夏休みは元気に過ごせましたか？夏休みは、ついつい夜ふかしをしたり、朝起きるのがおそくなったりしてしまいがちですね。まずは、早ね早起きを心がけて、生活リズムを整えていきましょう！

秋は長持ちの切りかえの季節？

**9**月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじめせていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくず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けず「まだ本調子じゃない」だけです。

**そ**んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。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回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。




この時期は、心も疲れがたまりやすくなります。無理をせず、少しずつ、自分のペースでがんばりましょうね。何か心配なことやこまったことがあるときは、いつでも声をかけてくださいね。



## 9月1日は防災の日です！

「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？ ——

### ■お家の方へ■

まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、水分補給ができますよう、必ず水筒を持たせてください。ご協力お願いいたします。