

# ほけんだより 9月

2学期が始まりました。夏休みは、少しはのんびりゆったりできましたか？  
学校生活のリズムにあわせると、今までの生活とのギャップで疲れを感じることもあります。

そんなあなたに必要なのは「睡眠」です。新学期になってすぐは、心も体も疲れています。ぐっすり眠って、疲れに負けない体をつくりましょう。

## <9月の目標>

保健目標	生活のリズムを整えよう
安全目標	災害の防止に努めよう

## <9月の予定>

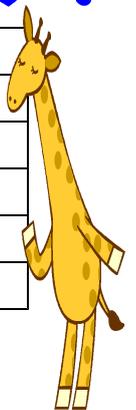
1日(金)	防災の日
4日~11日	身体計測
5日(火)	衛生検査・安全点検
9日(土)	救急の日
11日(月)	思春期教室(2年)
27日(水)~	教育相談週間

SC勤務日：9/5(火) 9/19(火)

## ●身体計測予定をお知らせします！



	<昼休み>	<放課後>
4日(月)	1年1組	3年1組
5日(火)	1年2組	3年2組
7日(木)	2年1組	3年3組
8日(金)	2年2組	2年3組
11日(月)	予備	予備



服装：半袖・ハーフパンツ・裸足(はだし)

場所：保健室

## 9月1日は防災の日

1923年9月1日に発生した「関東大震災」から、ちょうど100年たちました。

関東大震災の発生日を「防災の日」に制定し、防災についての情報に触れ、ひとりひとりの防災意識を高めることを目的としています。

久下田中でも実施しているいくつかの「避難訓練」は、災害から身を守るための大切な訓練です。「火災」「竜巻」「地震」「不審者」などの訓練、覚えていますか？

実際の場面でパニックにならないように、真剣に訓練に取り組みましょう。

「おかしもち」を忘れずに！(おさない・かけない・しゃべらない・もどらない・ちかよらない)

# 9月9日は救急の日

## ●「手当て」よりも「予防」が大切！

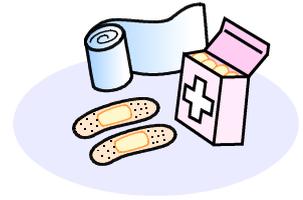
保健安全においては、「予防」「予測」がとても大切です。

これをすると、どうになってしまうのか・・・、イメージしながら行動していますか？

これを言ってしまうと、このあと相手はどう思うってしまうのか・・・、をイメージすることも、コミュニケーションの危機に大きく影響があります。

心も体も修復するのはとても大変です。手当てをしても、治るまでには時間がかかります。

危険を察知して、これ以上はやめておこう・・・という潔（いさぎよ）さが、とても大切です。



## ハインリッヒの法則

1件の重大な事故・災害の背後には、29件の軽微な事故が隠れていて、さらにその背後には、300件のもっと小さなヒヤリ・ハット（ヒヤリとしたり、ハッとしたりする危険な状態）があるというアメリカのハインリッヒが発表した法則である。

「あぶなかった」「やばかった」と思うことがあった場合、次はもっと大きな事故が起きるかもしれない・・・と思って慎重に行動することが大切です。

## メディアをコントロールしよう！

「コントロール」とは「制御」「調節」という意味です。そこで、夏休み中にたくさんお世話になったメディアたちから、少し離れてみませんか？言われてやるのではなく、自分から制御（調節）する・・・というのがポイント！

夏休みにはゲームやSNSで交流していた友達とも、2学期は直接話してみませんか？直接話すと、表情などから読み取れる大切なメッセージに気付くことができます。せっかくの学校生活なので、たくさんの人といっぱい話してみましょう。

## 2学期も○○○○○○○○！！

< さあ、何が入るかわかるかな？ >

- ①「どんだけ～」「せおいなげ～」で有名な、美のカリスマ「○○こー」
- ②上野動物園の人気者「○んだ」
- ③真岡で有名な果物「○ちご」
- ④体温をはかるときは、体温計の先を、○きの下にしっかり当てる。
- ⑤百獣の王「○いおん」
- ⑥歌うときは、口を○おきく開けよう。
- ⑦1日1回は、声に出して「ありがと○」を伝えよう。



10月には「富士が丘祭」があるので、準備がすぐに始まります。学校生活リズムに早く体を慣らしておきましょう。