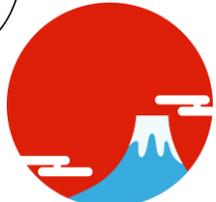




～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和6年1月 9日発行
綾中学校 保健室



新年あけましておめでとうございます。

今年も綾中学校生徒が心身ともに健康で、楽しくがんばれる一年となるよう努めていきたい
と思います。

元日から心が痛む災害や事故が続いています。改めて、日頃からの備えがいかに大事かを考えさせられました。自然災害は完全に予測したり防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”がとても重要です。過去の災害から学ぶ教訓を忘れず、できる準備をしっかりと進めておきたいですね。



非常持ち出し袋…準備されていますか？

災害時、電気・ガス・水道等のライフラインが使えない状況で、数日間
過ごすために必要な物品を保管しておくものです。下記のリストを参
考に御家庭で備えておきましょう！



非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や
救援物資の到着までに、
最低限必要なものは
準備しておきましょう。



- 非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

- | | |
|-----------|--|
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉
<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵
<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
<input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
<input type="checkbox"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| 情報収集用品 | <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器を含む)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用)
<input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
<input type="checkbox"/> 広域避難地図(ポケット地図でも可)
<input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| 食料など | <input type="checkbox"/> 非常食
<input type="checkbox"/> 飲料水 |
| 便利品
など | <input type="checkbox"/> 防災ずきんかヘルメット
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/> 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |

- | | |
|---------------------|---|
| 清潔・健康
のための
もの | <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート
<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> スリッパ
<input type="checkbox"/> 軍手か皮手袋
<input type="checkbox"/> マッチライター
<input type="checkbox"/> 給水袋
<input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴など)
<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| 清潔・健康
のための
もの | <input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 着替え(下着を含む)
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| その他 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
<input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの |

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

2 学期最後の保健だより(裏面)で、スマホ依存について書きました。冬休みの間、スマホやゲーム等と上手に付き合えていましたか？

つつい長い時間使用していたり、お手伝いや学習の時間がとれない程使用していた、なんてことはありませんでしたか？

今日から 3 学期が始まりました!お正月モードを「学校モード」に切り換えてみましょう!

一年の計は… 春に向かって

新年が始まりました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生のみなさんはまさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば…」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつまずきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分自分! 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

今年の抱負・目標を立てたと思います。いろんなことに挑戦したり、がんばるためにも自分を好きな気持ちがとても大切です。特に3年生の皆さん、受験が近づいてきましたが、まずは心身の健康を保ち、今まで努力を続けてきた自分を信じてがんばってくださいね♪



☆幸せなできごと☆

年明け、部活動生が職員室に来た時、「あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。」と爽やかな挨拶をしてくれました。今年も素敵な年になると予感させてくれる挨拶でした。



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。