

～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、両手が使えり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

- 現金 (小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書 (運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

#### 情報収集 用品

- 携帯電話 (充電器を含む)
- 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図 (ポケット地図でも可)
- 筆記用具

#### 食料など

- 非常食
- 飲料水

#### 便利品 など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯 (予備電池を含む)
- 笛やブザー (音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ

#### 清潔・健康 のための もの

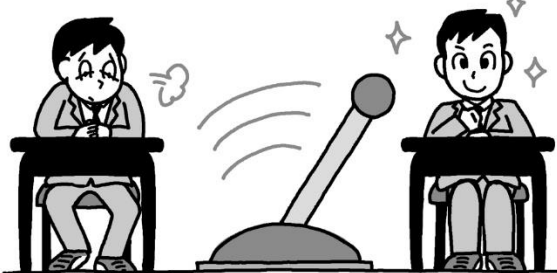
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチカライター
- 給水袋
- 雨具 (レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ
- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え (下着を含む)
- ウェットティッシュ

#### その他

- 紙おむつ (幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶 (赤ちゃんに必要なもの)
- 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!

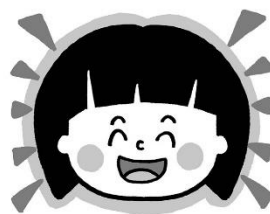
## 一年の計は… 春に向かって

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スゴイこと)。
- 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。