9月 保健だより

令和８年９月１日
国分寺中学校

９月の保健目標　　けがの予防に努めよう

９月は「防災の日」（１日）、「救急の日」（９日）、「秋の交通安全週間」など、命や安全に関する行事が多くあります。
この機会に、自分の命をどう守り、他の人の命をどう助ける か、考えてみましょう。



防災とは

災害が起こる前から備え、災害が起きたときに自分や周りの人の命や生活を守るための取組のことです。普段から避難場所や避難方法を確認したり、防災グッズを準備したりすることも防災の一つです。

心の健康を守る防災
ー安心に繋がる防災を考えてみようー

ローリングストック（日常備蓄）

災害が起こると、食事や生活のリズムが変わり、体だけでなく心にも負担がかかります。そんなときも安心して過ごせるよう、普段から「ローリングストック」を始めてみませんか。これは、**いつも食べている食品を少し多めに買い置きし、食べたら買い足す備え方**です。備えがあることで、いざというときの安心に繋がるだけでなく、食べ慣れたものがあることで、少しでもほっとする時間を作れます。食物アレルギーがある人は安心して食べられる食品を、乳幼児や高齢者がいる家庭では、その人に合った食品を準備しておくことが大切です。**【３日分以上（７日分以上あれば、より安心！）の食料、飲料水、 生活必需品】**
防災の日をきっかけに、家族で備えについて話し合ってみませんか。



知っておこう　災害時の心の変化



災害のあと、心にも変化があらわれることがあります。
地震や大雨などの災害を経験すると、体だけでなく心もびっくりしています。

- なかなか眠れない
- 少しの音にもドキッとする
- いつもよりイライラする
- なんとなく元気が出ない
- 怖いことを思い出す

これは、心が大きな出来事に対応しようとしている自然な反応の一つです。

そんなときは、

- 信頼できる大人や友達に話してみる
- いつもの生活リズムを意識
- 好きな遊びをする/本を読む/音楽を聴く
- できるだけ普段どおりの生活リズムを心がける
- 十分な睡眠と食事をとる
- 災害のニュースやSNSを長時間見続けると、不安が強くなることがあるので、情報を見る時間を決めることも大切

ほっとできる時間をつくり
心を落ち着かせることも大切

災害用伝言ダイヤル171

大きな災害が起こると、電話がつながりにくくなることがあります。そんなとき、安否を伝えたり確認したりするために利用できるのが「災害用伝言ダイヤル171」です。
「171」は、毎月1日と15日、防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用ができます。実際に使ってみることで、災害時の不安を少し減らすことができます。一度体験してみると、いざというときに安心ですね。

171（災害用伝言ダイヤル）

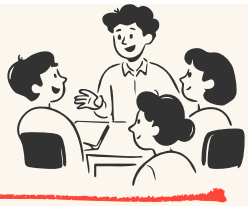
1. 171にダイヤルする
2. 説明が流れる
3. 「１」を押す
4. 説明が流れる
5. 自宅などの電話番号をダイヤルし伝言を録音する

←録音された伝言を聞くには「２」を押します

【伝言例】
「○○です△△に避難しています。」

もしものときに
家族で助け合うために。

家族会議をしよう！



地震や台風、大雨などの災害は、いつ起こるか分かりません。
もしもの時に落ち着いて行動し、自分や大切な人の命を守るために、日頃から「家族で話し合うこと」がとても大切です。

なぜ、家族会議が必要なの？

- 家族がバラバラの場所にいるときにどうするか決めておける
- いざというときに慌てずに行動できる
- お互いの気持ちや考えを知って助け合える

けが防止のために

慌てず落ち着いて行動することがけがの防止につながります。そのためにも事前の備えが重要です。家具の固定や危険箇所の確認、地震時の行動を家族で共有しておくことで、いざという時にも冷静に対応でき、安全に避難することができます。

家族会議で話し合いたいこと

地震が起きたとき、それぞれどこにいる可能性がある？

家に帰れないときの集合場所は？　　例）〇〇公園/〇〇駅　など

連絡が取れないときはどうする？

非常用持ち出し袋の準備はできている？

非常持ち出し品は、身近で目につきやすい、
家族みんなが確認出来る場所に保管しましょう。



家の中の安全対策は？危険なところはないかな？

家具を固定する。なるべく高いところに物はおかない。

小中一貫コーナー

心の健康ってなんだろう

「健康」と聞くと、「病気ではないこと」や「元気に過ごせること」を思い浮かべる人が多いかもしれません。しかし、世界保健機関（WHO）では、**健康とは「病気や虚弱ではないだけでなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態であること」**と定義しています。つまり、健康とは、下記の3つのバランスが保たれている状態です。

①身体の健康…よく食べ、よく眠り、適度に運動し、病気を予防すること
②心の健康…自分らしく過ごし、ストレスと上手に付き合うこと
③社会的な健康…家族や友人、地域や学校・職場とのつながりを大切にすること

心身相関（しんしんそうかん）

心が疲れると、
体にサインが現れることがあります

☐テスト前にお腹が痛くなった
☐緊張するとドキドキする
☐嫌なことがあると食欲がなくなる
☐イライラする
☐よく眠れない



本年度の小中一貫コーナーでは、
ストレスへの対処を実践することのできる児童生徒の育成を目標の一つとして、心の健康に関する情報発信を行っていきます。

生活の中では、勉強や人間関係などで悩んだり、思い通りにいかなかったりすることがあります。**「レジリエンス」**とは、辛い出来事やストレスを経験したときに、気持ちを整えしなやかに立ち直る力のことです。自分の気持ちに気付くこと、相談すること、前向きに考え直すことなど、日々の経験を通して少しずつ育てることができます。「自分で立ち直る力」を育んでいきましょう。