



令和7年度9月
高美が丘中学校
保健室

今年の夏も暑かったですね。「危険な暑さ」という言葉を何度も聞く、本当にとっても暑い夏でした。そして、今も暑い
ですね。でも、「部活」、「課題克服学習」、「応援団練習」などに取り組むみんなの姿は、暑さも吹っ飛ばすパワーを感じ
ました。前期期末試験や体育大会と盛りだくさんの8,9月ですが、暑さに負けない熱い皆さん！ひとつひとつ集中
して丁寧に取り組み、「一所懸命がかっこいい」高美中学生徒としてやりきりましょう！



～体育大会を ベストコンディションで 迎えるために～

*暑さが心配されます。いつもより大きめの水筒や、水筒を2つ準備するなど多めの水分を準備しましょう。冷水機もみんなが一度に使用すると、冷水が出なくなることがあります。



☆直射日光を防ぐために、
帽子をかぶりましょう。

☆こまめに水分補給
しましょう。

☆食事はしっかりとしましょ
う！
良いパフォーマンスにはエネル
ギーが必須です。

☆靴のサイズは合
っていますか？



☆昨夜はしっかり眠れましたか？

☆つめは切ってありますか？
つめが長いと自分や人を引
っかけたり、爪が折れてしま
ったりすることもあります。
足の爪も必ず切りましょう！



☆汗拭きタオルを
持参しましょう。

☆休憩をしっかりと
りましょう。
☆体調が悪い時は無
理をしません。

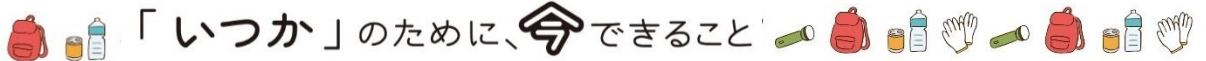


☆全力で楽しみましょう！

体育大会が好きな人も苦手な人もいます。苦手でもどうせやるなら、少しでも楽し
めるよう心の持ちようを変えてみましょう。上手くできなくても大丈夫！練習で少
しでもできたことを仲間と喜び合いましょう。「応援をがんばってみる！」など全力
で楽しむことを自分で決めてやってみると、見える世界が変わってきます。



睡眠は体と心のメンテナンスの時間。しっかり休むことで心身の疲労が回復します。だからこそ重要なのが睡眠の質。できるだけ毎日同じ時間に起床して、体内時計のリズムを整える。入浴は眠る 90 分前に済ませるなどを意識したり、バランスのとれた食事を心がけたりすることも大切です。眠る前のスマホも、控えることができればいいですね。ぐっすり寝た朝は、頭もクリアになって集中力も高まります。忙しい皆さんこそ睡眠の質を上げ、いつも元気に楽しく過ごしてほしいです。



地震、台風、大雨など災害はいつ起こるか分かりません。この辺りは災害の被害が少ないから…と安心はできません。「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。

☆もしものときの連絡の取り方など、家族で確認しておきましょう。

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／ おうちのひと 〓



応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

非常用持ち出し袋を確認!

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



けがをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのけがはどうでしょう。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話して、受け入れてもらうことで傷の治りが早くなります。身近な人に相談したり、市などの相談窓口を利用したりすることもできます。高美が丘中では、スクールカウンセラーの山下先生や心のサポーターの米谷先生も、話を聞いてくださいます。もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。