

敦賀気比保健だより



令和8年9月発行
保健室

どんな夏休みを過ごしましたか？

長いようであっという間に過ぎた夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？気比校祭が終わると、いよいよ本格的に2学期が始まります。1学期にできなかったこと、頑張りたいことに挑戦できるといいですね。

また、熱中症にもまだまだ注意です！睡眠をしっかりとって一日の疲れをとりましょう。

9月1日は防災の日

つい先日、熊本県で震度7を観測する大地震がありました。国内で発生した地震で、震度7を観測したのは2024年1月1日に起きた能登半島地震以来です。地震大国と呼ばれる日本ですが、「首都直下地震」や「南海トラフ地震」など、今後近いうちに大規模地震が発生する可能性が非常に高いとされています。

「もしも」に備えて、今できることは？

[【防災特集】ACTION01 災害に事前に備える | 政府広報オンライン](#)より

食料品・消耗品の備蓄

おすすめはローリングストック!!



定期的に消費し、買い足して、
期限切れを防ぎましょう。

ハザードマップの確認

いろいろな災害、発生時間などを想定し、自宅だけでなく、学校やよくいる場所の近くの避難場所と安全なルートを確認しておきましょう。

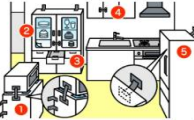


家族で事前に決めておくこと

集合場所（避難場所）や安全な道、災害時に持ち出すものなど決めておきましょう。



転倒や飛散の防止



粘着マットや転倒防止ベルトを利用して家具などを固定しましょう。

身体測定を行います

場所は保健室です。授業の時間を使って測定を行うので、時間を無駄にしないためにも、すばやく行動しましょう。

※服装は体操服でも制服(夏用)でも良いです。

	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/18(金)
1限目		1-4	2-6 2-7		1-5		3-6
2限目	1-3	3-2	1-7		中1		中3
3限目	1-2	3-4	3-7	3-5			
4限目	3-1	中2		3-3	1-6		
5限目				2-4 2-5			
6限目	2-3	1-1				2-1 2-2	

※測定するのは「身長」と「体重」のみです。

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す(早寝・早起き・朝ごはん)
- ぐっすり眠る(寝る前にスマホやパソコンを見過ぎない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事を摂る
- リラックスタイムをつくる(音楽を聴く、読書する、アロマの香りを楽しむ…など)

