



令和7年9月1日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

夏休みが終わり、新学期が始まりました。強い日差しや暑さで体は知らないうちに疲れをためています。朝起きるのがつらい、食欲が出ない、だるい…これらは夏の疲れのサインかもしれません。生活リズムを整え、しっかり休養と栄養をとることで元気な毎日を過ごしましょう。

2学期が始まりました。元気いっぱい**スタートダッシュ!!**…
…といきたいところですが、**ダルい**、**眠い**、という声もちらほら…
夏休み中に**く**るってしまった生活リズム、**早く** **リセット** しましょう！



* ひとりで抱え込まないで *



子どもから大人へと成長する思春期は、他人だけでなく、自分のことも客観視できるようになります。他人と自分を同じ基準で比較することが増えるため、ときに自分への評価が低くなり、深く悩んで傷ついたり、落ち込んだり、不安につながったりすることもあります。

悩むことは悪いことではなく、自分の内面を見つめ、ありのままの自分を知り、受け入れていく成長の過程です。ただ、悩み事の中には、自分だけでは解決できないことがたくさんあります。

心がちょっと疲れたときは、自分の中だけに悩みや不安な気持ちをため込まず、信頼できる人に話してみましょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあります。



* いつかのために、今できること *

9月1日は『防災の日』です。1923年9月1日に発生した「関東大震災」を教訓に、自然災害への備えと防災意識の向上を目的として制定されました。関東大震災は、死者・行方不明者10万人以上の甚大な被害をもたらしました。

近年においても、首都直下地震は30年以内に70%の確率で発生するといわれています。“もしも”のときに備えて日ごろから準備をしておきましょう。



* 東京消防庁～震災対策クイズ～ *

東京消防庁のホームページに、防火・防災・救急など消防に関する知識を深めることができる『電子学習室』があります。○×クイズを一部ご紹介します。みなさんは何問正解できましたか？

問1	地球の表面は、複数の岩石のプレートに覆われていて、これらが衝突したり、潜り込んだりすることが地震の原因になっている。
問2	住宅用火災警報器は、火災の早期発見に役立つ。
問3	寝室のタンスは寝ている時に倒れてくると危ないので金具で壁に固定したが、台所の食器棚は大きく重量もあり、倒れる心配がないので固定はしなかった。
問4	地震後の避難に備えて、非常時の持出品として飲料水、食料品、衣類などを両手が使えるリュックサックなどにまとめて準備した。
問5	地震により家族の居場所がわからなくなった時の集合場所を、家族全員で話し合っている。
問6	台所で料理をしている時、大きな揺れを感じたので、急いでリビングにあるストーブの火の始末をした。

【答え】

問1：○ 問2：○ 問3：×（食器棚は地震で倒れやすく、大きな被害を防ぐためにも転倒防止策が必要です）

問4：○ 問5：○ 問6：×（身の安全を最優先に行動し、揺れがおさまってから火の始末をしましょう）