

OASIS

(ほけんだより) VOL.5

令和8年8月28日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。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、友達との楽しい時間など、充実した2学期を過ごしたいと思っている人も多いでしょう。しかし、体とこころの準備が整っていないと、思わぬ怪我につながります。自分の体とこころの様子に気を付けて怪我のないよう、元気に過ごしましょう。

けがをしやすいのは、こんなとき

• 疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)

• 準備運動が十分でないとき

• 睡眠不足のとき

• 栄養バランスの偏った
食事が続いているとき

• 急いでいるとき

• イライラしているとき

• 道や廊下などで、
ふざけているとき



命を守るために

7月28日熊本県熊本地方を震源とする、最大震度7の地震がありました。地震から1カ月が経とうとしている今でも避難生活を続けている人がいます。また、壊れた家の片づけや復旧など、生活を元に戻すための取り組みが続いています。



「地震が終わった」＝「災害が終わった」ではありません。

そして、「もしも」は、いつ起こるか分かりません。

日本では地震だけではなく大雨・洪水、台風も発生します。このことをきっかけにして家族で地震の備えの点検を行ったり、避難場所や避難経路の話し合いをしたりした人も多いと思います。

心配しすぎて、災害にとらわれすぎることはよくありませんが、きちんと備えをするとともに、万一災害が起こった場合にどのようにして自分の安全を確保し、被害を最小限にとどめることができるのか、一人ひとりが考えていく必要がありますね。



こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？ 一人で過ごすのは苦手？
友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。

