

保健だより 9月



令和8年9月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みの生活から学校生活のリズムに切りかわっていますか？今年の夏は、猛暑日は少なかったものの、夏の疲れが残っていることでしょう。この時期は、心身を休める時間、睡眠をしっかりとることと朝食を必ず食べることを意識して生活していきましょう。

9月から10月にかけて、発育測定（身長・体重）測定します。服装は、半袖・ハーフパンツ。



9月のスクールカウンセラー来校日
2日（水） 16日（水）

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



学校のAEDは ここにあります



①職員室
の中



②校舎の外
（職員室と
放送室の間）



③武道場
の玄関の外

今年の夏は、熊本の大地震や千葉の豪雨と、大きな災害が続きました。災害への意識を再確認しましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



防災気象情報

レベルで分かる避難のタイミング

レベル1⇒災害への心構えを一段高める。連絡体制を確認する。

レベル2⇒ハザードマップ等でリスクの再確認。

レベル3⇒避難に時間がかかる高齢者等は危険な場所から避難。他の人も避難準備や自主避難。

レベル4⇒危険な場所から全員避難する。

レベル5⇒命が危険な状況。今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動する。