

2学期スタート！

生活リズムを整えよう！

9月に入り、新学期が始まりました。みなさんに会えることを楽しみにしていました！
夏休み、心や体のリフレッシュはできましたか？ みんなのお話を楽しみにしています。
久しぶりの学校生活、まだまだ暑い日が続きます。少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。体調が悪い、心配なことがある、など 困ったときにはいつでも保健室を利用してくださいね。



予告

2回目 こころのアンケート



- 実施期間：9月2日(水)～9月9日(水)
- 方法：各クラスのクラスルームに載っているリンクから回答する
- 対象：全学年

4月に実施した1回目のこころのアンケートや、5月の講演会を覚えていますか？1学期に学んだことを思い出しながら、今の自分について考えてみましょう。

『ピアサポート』
～ お互いを大切にする
コミュニケーション ～
学んだことを思い出し、
2学期も活用して
いきましょう！

『いいね』を口癖にしよう！

肯定的な言葉は、
明るい人間関係を築く源になる



大切にしたい『あいうえお』

あ：相手を見て
い：いっしょうけんめいに
う：うなずきながら
え：笑顔で
お：おしまいまで聴く

上手な断り方の3ステップ

- 1：謝ってからはっきり断る
- 2：理由を伝える
- 3：代替りの案や解決案を提案する

相手の気持ちも受け入れ、
自分の気持ち（アイメッセージ）も伝える

今月の
保健目標

けがの防止に努めよう！

地震や台風などの災害は、いつ起こるか分かりません。大切なのは、「自分の命を守る行動」を知っておくことです。災害時には、落下物や転倒によるけがも多く発生します。

以下のポイントを参考に、日頃から「いざという時にどう動くか」を考え、備えておくことで自分や家族を守ることに繋がります。

□ 家族との集合場所は決まっていますか？

□ 「非常時持ち出し袋」は準備できていますか？



□ 身近な「避難場所」を知っていますか？



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

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



「非常時持ち出し袋」に入れるとよいもの

- 飲料水 : 1日1人3リットルを目安に、最低3日分あるとよい
- 食料(乾パン・缶詰): そのまま食べられるもの、お湯を入れるだけのものが便利
- モバイルバッテリー : 安否確認や情報収集に備えて用意するとよい
- ホイッスル・ヘルメット・防災ずきん
- 簡易トイレ
- 救急セット・軍手・布粘着テープ
- 防寒具・アルミブランケット
- 運動靴・スリッパ
- 衣料品・下着・靴下



あそび防災プロジェクト HP より