

ほけんだより 9月号

2026年9月
愛川中学校
保健室

2学期がスタートし、1週間経ちました。どんな夏休みを過ごしましたか？新学期スタート直後は心身ともに疲れやすいので、無理をせず、ゆっくり自分のペースで過ごしましょう！9月は、14～18日に向かい愛給食があります。しっかり食べて、しっかり休んで、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう！

防災の日
知ってる？

ハザードマップ



「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？

「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

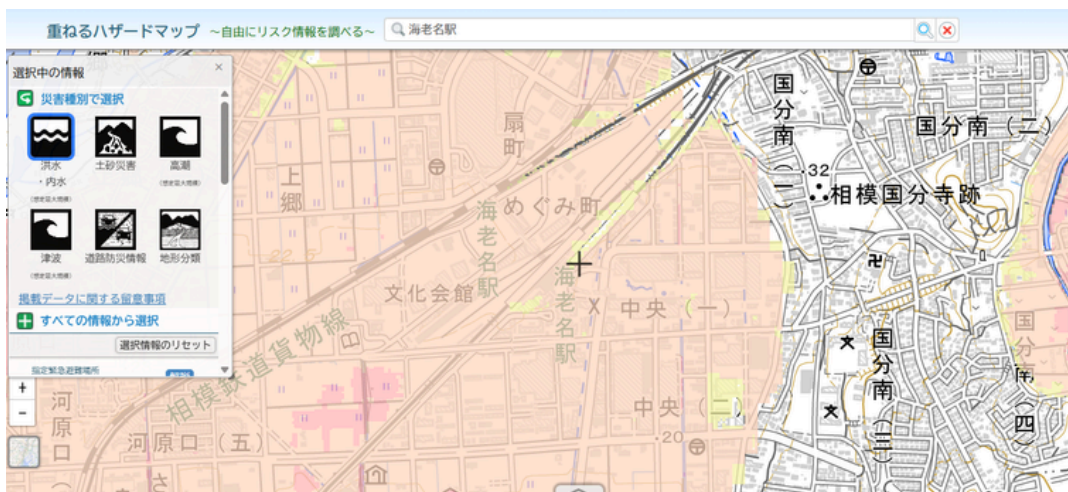
「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。



重ねるハザードマップ



住所を入力すると、その地点の災害リスクを調べることができます。



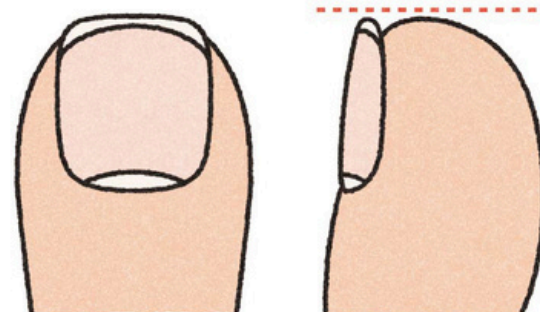
◀例
海老名駅周辺

▼ぜひ調べて
みてください！



正しく切ろう！ 足の爪

足の爪は走ったり踏ん張ったりするのに大きな影響を与えます。また、間違った切り方をしていると巻き爪になることも。



正しい切り方

- 角は少しだけ丸める
- 爪の先は四角
- 指と同じくらいの長さ

友だち関係

について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするものも、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

ちょっと一息・・・

夏休み明けにみなさんの姿を見て、「背が伸びたな」と感じる生徒が多くいました。4月と比べてどれくらい伸びたか気になる人、ぜひ保健室へ測りに来てみてくださいね！

それと…保健室に新しく体重計を買っていただきました。デジタル体重計です！きれいな体重計、嬉しいです✨

