



令和7年9月1日

上天草市立姫戸中学校

保健室 迫中

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。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、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



●誰でも伸ばせる「レジリエンス」の“力”

【レジリエンス】とは？

これまでみなさんも「悲しいな」「つらいな」と思う場面があったと思います。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



【レジリエンスの力】を伸ばすには…

実は、レジリエンスの力はもともと誰もが持っているものです。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切りかえ方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに伝えることができれば、まずはそれが大きな一歩になります。



9月1日は「防災の日」です。制定されたのは、昭和35年(1960年)ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気を付けなければいけない日」として警戒されていたそうです。その名も「二百十日(にひゃくとおか)」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲の花が開く頃なので、特に農家の人は天気に敏感だったようです。

今年は8月のお盆の時期、異常気象の影響もあったためか、熊本県内、特に上天草市でも記録的な大雨で大きな被害を受けました。過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期です。今後もこまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検したり、自分の命は自分で守ること等、みんなで台風や災害時に備えておきたいですね。

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／**おうちのひと**／



応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

非常用持ち出し袋を確認!

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

おうちの方へ

～「ヘルシープロジェクト」(9月8日(月)～14日(日))開始します～

「くまもと 早ね・早おき いきいきウイーク」を兼ねて実施

生徒たちが「起きる時刻」「寝る時刻」「学習する時間」の特にこの3つの時間を決めて1日を過ごし、自分自身で生活リズムを整え、理想の生活習慣を確立できるようにするために実施します。

中学生は成長期でもあり大切な時期です。また未来の自分の体の基盤をつくります。今のうちに自分でよく考え判断し行動する力をつけたいですね。

この取り組みは姫戸ひかり保育園・姫戸小学校・姫戸中学校の三校で共通して実施します。

中学校では月曜日から金曜日のチェックは学校の朝自習で行います。金曜日にカードを持ち帰り、土日の分と一週間の反省を書いたら、おうちの方にカードを生徒が見せますので、お手数をおかけしますが「保護者の方より」のところに、記入又はサイン等をお願いします。（毎月第2週目に実施）

心も体も健康に過ごせるサポートを学校でも行っていくしますので、おうちの方の支えやご支援を今後とも、よろしくお願いします。

熊本県の取組：「くまもと 早ね・早おき いきいきウイーク」令和7年8月25日～9月15日（月）

目的：保・小・中が連携して、子ども達に基本的な生活習慣を育成するための取組を県下一斉に実施することにより、たくましく心豊かな熊本の子供を育む意識の高揚を図る

※ヘルシープロジェクト実施時に県からの啓発用チラシを配布しますのでご覧ください。