



2学期を迎えました！夏休みの生活リズムからの切り替えに「しんどい」と思う人が多いことでしょう。そんな時こそ、頑張って早起きをして余裕を持って登校準備をする時間を作ってみませんか？時間の余裕は気持ちにゆとりを生み出します。笑顔でスタート切れるようにしましょう。また、朝食を必ず摂ることが、生活リズムを整えるコツです！2学期は学校行事が目白押しですので、体調管理しっかり図り過ごしましょう。

学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

朝

スイッチ ①
朝日を浴びる

スイッチ ②
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ ③
湯船につかる

スイッチ ④
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

地震だ！こんなときどうする？

家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう

外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう

学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう

エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンを叩いて助けを呼ぼう

大雨で命の危険が！避難するときの注意点

- 頭を守るためにヘルメットをかぶる
- 大人と一緒に行動する
- 水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない
- 地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。
- 長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする
- レインコートなどを着る

救急車を呼ぶべき？迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

- これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...
- 体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな...
- ケガや病気の時、は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

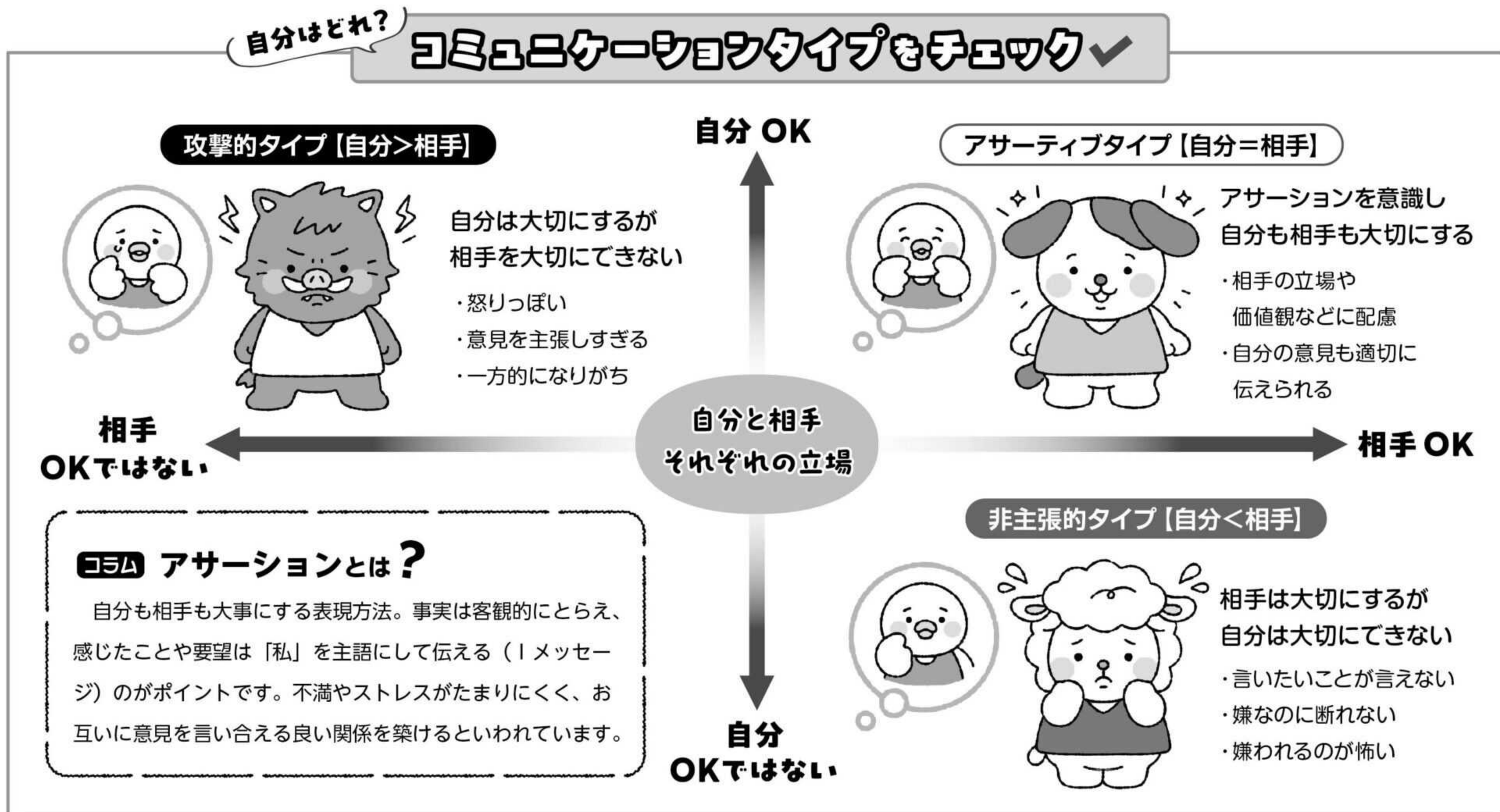
こころのほっとチャット

生きざらびっと

保健室にも相談に来てくださいね。

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うのと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



たとえば…

友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



普段の会話でもちよつと意識してみてくださいね

人間関係が上手くいかなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来てくださいね。