

# ほけんだより 9月

ふくしま新世高校  
2024年9月2日  
保健室

2学期がスタートして1週間がたちました。生活リズムは学校がある時のリズムに戻りましたか？ 今年、東北に雨を降らす台風被害が心配ですね。8月30日～9月5日は防災週間です。この機会に防災のこと、家族で、話し合ってみませんか？

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に東京都や神奈川県を中心に発生し、大きな被害をもたらした関東大震災の経験を踏まえ、災害に備える意識をもとう！ という思いから、この日が「防災の日」とされています。関東大震災の死者・行方不明者は約10万5千人で、日本の自然災害史上最も人的被害が大きかった災害です。

## 避難場所 知ってる？



いざという時のために  
家族で集合場所を  
決めておきましょう



まず、家族で避難場所の確認をしてみましょう。「ハザードマップ」は知っていますか？ 台風や地震などの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。「ハザードマップ」には、災害ごとに注意すべき場所や避難経路などの情報があります。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などで、自分の住む地域のハザードマップを家族で確認しておきましょう。いざという時のために、家族で集合場所を決めておくのも良いですね。

また、この機会に防災グッズや非常用の持ち出し袋の中身を点検するのもおすすめします。毎年、防災の日がある9月に見直すと決めておくと、わかりやすいですね。



今、高校生の皆さんは東日本大震災の時はまだ、保育園や幼稚園で小さかったので、記憶がある人とない人がいると思います。可能であればその時、なくて困ったものとか、あって助かったものなど、大人の人に聞いてみると参考になるかもしれません。

「天災は忘れたところにやってくる」という言葉があります。地震や台風などの自然災害はその被災体験を忘れたところに、再びおこるものだという戒めを意味します。この言葉には、起きた災害を忘れることなく、日々の備えをしていこうという意味もあるそうです。ぜひ、この機会に防災について話題にしてみてください。

1学期の健康診断の後、治療や精密検査が必要な人には「病院を受診しその結果を報告してください。」というおたよりを渡しています。夏休み中に必要な治療や検査は受けたでしょうか？ 受けた人は、結果を速やかに保健室にお知らせください。夏休み中に忙しくていけなかった人はできるだけ早い時期に時間を作って受診するようにお願いします。また、1学期にけがをしてスポーツ振興センターの用紙をもらった人も提出するようにお願いします。

## お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類

9月9日は「救急の日」自分でできる応急手当、自分でも対処できることはしてみよう！



2学期がスタートしました。学校での時間はどうですか？ 友達との人間関係、バイト先での仕事の人間関係、学習のことや、進路の不安や悩み、日々暮らしているといろんなことでころころもやもやしたり、ざわざわしたりすることがあると思います。身近な信頼できる人に相談してみることも一つの選択肢です。

学校には、SC（スクールカウンセラー）の菊地先生がいます。また、相談の内容によってはSSW（スクールソーシャルワーカー）さんにつなげて、一緒に解決策を考えてもらうこともできます。もちろん、保健室も力になります。一人で抱えないで、その思いを誰かに話してみてください。



～9月と10月のスクールカウンセラー来校日～

9月2日（月）、9月9日（月）、9月18日（水）  
10月4日（金）、10月8日（月）10月21日（月）  
10月28日（月）

