



学校モードに切り替えよう!



2 学期が始まりました。夏休みの生活から、学校モードに切り替えることはできていますか。生活リズムが崩れてしまった人は、元の生活を取り戻すのに時間がかかるかもしれませんね。そんなときは、起きる時間と寝る時間を決める・決まった時間に朝・昼・夜ご飯を食べることを意識してみてください。



2 学期は体育祭・学習発表祭・校外学習など、行事がたくさんあります。新型コロナウイルス感染症もまだ終息しない中、いろいろなことに気をつけながらの準備や練習・本番になりそうですが、何よりもみなさんが楽しく元気に過ごすことが一番です。不安なこと、心配なことがあったり、ちょっと息切れしたときは無理に頑張りすぎないでくださいね。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月1日は防災の日



QUIZ de CHECK

クイズでチェック

1 9月1日「防災の日」の由来は?

- ① 関東大震災
- ② 第二次世界大戦
- ③ 東京オリンピック



2 今年日本でおきた震度 3 以上の地震の回数はいくつ? (1/1 ~ 7/31 まで)

- 41 回
97 回
143 回



正解は 97 回。震度 1 以上を含めると 1359 回にもなります。

3 「備えあれば憂いなし」が意味することは?

- ① 災害は、いつ起こるか分からない。
- ② 災害に備えておくことは重要。
- ③ 備えていても、災害は起こるものだ。



正解は ②。日本は災害大国であり、いつ大きな災害が起こるか分かりません。日頃から準備をしておくと、いざという時に何が起ころうとも、心配や不安が少なくなります。

正解は ③。1923 年(大正 12 年)9 月 1 日に関東大震災は発生しました。死者・行方不明者 10 万 5000 人以上の大きな被害をもたらした災害を忘れず、防災意識を高めるために定められました。