



気象庁の発表によると今年の夏の日本の平均気温は平年と比べて2.36 度高く、気象庁が 1898 年に統計を取り始めてから最も高くなりました。これまで最も高かった去年とおとしを大幅に上回っていて、今年の夏は「異常な高温」だったとしています。

9 月に入っても気温の高い日が続き体調を崩した人もいないのでしょうか？

卒業学年の人はこれから就職試験や入学試験のシーズンに入ります。体調を整えていきましょう。



現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期を迎えた皆さんは、体のこと、心のこと、人間関係のこと、将来のこと様々な悩みを抱えていることでしょう。

また、特に理由はなくても、気力がわいてこない人もいるかもしれません。

こうしたときは、一人で抱えこまないで、保健室にあなたの声を聴かせて下さい。

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

7月～10月是一年の中で台風などの大雨による災害が多くなる時期。
正しい知識と行動で、自分の命を守れるようにしましょう。

危険をあらかじめ知り、早めの避難をするために

- 1 気象情報やハザードマップで避難先を確認しておく。
日頃からハザードマップを見て、土砂災害警戒区域や浸水想定区域等危険な場所や避難経路を確認しておく。
- 2 早めの避難を心がける。
夜間に警報の可能性が高いと思われる場合や避難行動に支援を必要とする人は、早めの避難を心がける。
- 3 安全確保の行動をとる。
避難しようとするとかえって命に危険が及ぶ場合は、崖や沢から離れた2階以上の部屋に移動するなど、少しでも命が助かる可能性が高い場所に移動するなどの安全確保行動をとる。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5 命の危険 直ちに安全確保！	既に災害が発生・切迫している状況です。 命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。	緊急安全確保 (市町村が発令) ※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
~~~~~＜警戒レベル4までに必ず避難！＞~~~~~		
警戒レベル <b>4</b> 危険な場所から 全員避難	災害が発生する危険が高まっています。 <u>速やかに危険な場所から避難先へ避難</u> しましょう。	避難指示 (市町村が発令) ※避難指示は、令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
警戒レベル <b>3</b> 危険な場所から 高齢者等は 避難	避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 (市町村が発令)
警戒レベル <b>2</b>	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル <b>1</b>	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)