

# ほいなんだより 9月

皆さんはどのような夏休みを過ごすことができましたか？今年は、暑さが長く続いたため、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。また、2学期は進路や行事がたくさんあります。下記の「小さくスタート」からはじめて、心のエンジンを少しずつ上げていきましょう。

**秋は気持ちの準備の季節？**

**9**月

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」がおすすめです。

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。

どうしても前向きな気持ちになれないときは...

夏休み明けは、どうしても学校へ行けない人が増えるそうです。漠然とした不安や悩みを抱えていませんか？誰かに話すと、気持ちが整理され、すっきりすることもありますよ。

## スクールカウンセリング

[日程] 基本金曜日 [時間] 12:00~16:40  
[場所] 教育相談室（本棟3階） ※予約は、担任の先生に伝えてください。

## こどもSOSダイヤル

電話：073-422-9961 24時間対応  
※いじめや不登校など、何でも相談に答えてくれる機関

## きいちゃんLINE 悩み相談@

LINE アカウント「和歌山県 SNS 相談@」を友達登録  
平日 17:00~21:00  
※相談メッセージについて、専門機関のカウンセラーが、LINE 上で対応



紀北工業高校 保健室



「7月に日本で大地震が起きる」との噂が、話題となりました。地震の予知は困難です。日頃から、災害に備えることが大切です。家族と一緒に災害時の動きや、非常用の持ち出し袋など確認しましょう。

## 避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

## 必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

## 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

## 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

## 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

／  
おうちの人と

## 非常用持ち出し袋を確認！

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。

## 災害情報 入手場所

### ・橋本市ホームページ

橋本市地区別ハザードマップ・避難場所・非常用持ち出し袋など災害時にどうすれば良いのか、詳しく載っています。一度、家族と一緒に見て、非常時にどこへ避難するのか確認しておきましょう。

### ・「和歌山県防災ナビ」アプリ

①避難先検索 ②災害情報のプッシュ通知 ③家族等が避難した場所の確認  
④避難トレーニング ⑤河川水位、土砂災害危険度情報の確認 が出来ます。

「和歌山防災ナビ」と検索してみてください。

