

※おうちの方とお子さまで一緒にお読みいただけるよう編集しました。



ほけんだより

2026年9月1日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

夏休みが明けてから、1週間ほどが経ちました。学校生活のリズムは戻ってきましたか。9月に入っても、厳しい暑さが続いています。暑さや気温の変化から、疲れが出やすい時期です。無理をせず、しっかりと睡眠をとり、「早寝・早起き・朝ごはん」で、体と心の調子を整えていきましょう。

9月1日は「防災の日」 今、できることは？

災害はいつ発生するかわかりません。7月末には、熊本県で最大震度7の大きな地震が起きました。瀬戸SOLAN学園での災害発生時の対応は、保護者ポータル（その他＞リンク集＞配布資料＞『26年度』）内の入学者ハンドブック（P.28～29）に載っています。ぜひご家族でお目通しください。

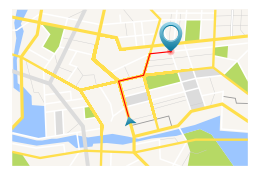
大きな地震が起きたときの身の守り方（入学者ハンドブック2026年度版 P.28より）

◎一人で歩いている時

- ・ブロック塀や自動販売機から離れ、カバンなどで頭を守る。
- ・揺れがおさまったら、近くの安全な場所（家・学校・指定避難所）へ逃げる。

◎バス・電車に乗っている時

- ・つり革や手すりにしっかりつかまり、大人の指示に従う。



市町村のハザードマップで、「どこが危険か」「どこに逃げればいいのか」を事前に確認しておきましょう。



☑お家での話し合いチェックリスト

- ☐ 家族の集合場所や避難場所を決めていますか？→その場所まで実際に歩いたことがありますか？
- ☐ 登下校中の避難場所を話し合っていますか？
- ☐ 災害時の連絡方法（災害用伝言ダイヤルなど）を確認していますか？

災害時の連絡方法 171

携帯電話がつかない時は、災害用伝言ダイヤル「171」を利用しましょう。声の録音や再生ができます。文字で残せる災害用伝言板（web 171）もあります。

9月1日は災害用伝言ダイヤルの体験利用ができます。ぜひ、お家の人と一緒に練習してみましょう。

- あ：あなたの名前
- い：いまいる場所
- た：だれと一緒にいるか
- い：いたいところはないか（けがや体調）
- よ：よてい（次に連絡する時間やタイミング）

伝言をするときの合言葉！
1度に録音できるのは30秒間



【NTT西日本】災害用伝言ダイヤル（171）
くわしい内容はこちらからご覧ください。

※学校への非常時連絡先（入学者ハンドブック2026年度版 P.28）
停電等で学校の代表電話が不通の場合には、非常時ダイヤル（0561-88-0011）へおかけください。

ひとりで悩まず、相談してみよう



「なんだか気持ちがモヤモヤする」「誰かに話を聞いてほしい」そんな時は、ひとりで抱え込まなくて大丈夫です。家族や友達、担任の先生や保健室の先生、話しやすい先生など、「話がしたいな」と思ったときには、いつでも声をかけてくださいね。

学校のほかにも、みなさんの話を聞いてくれるところはたくさんありますよ。

24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
こどもの人権110番	0120-007-110
いのちの電話	0120-783-556



文部科学省
子供のSOSの相談窓口HP

市町村ごとの相談窓口や、チャットで相談を受け付けているところもあります。
詳しくは右側の2次元バーコードを読み取ってくださいね。

9月の身体測定・視力検査の予定

日付	検査項目	対象学年	持ち物
9月2日 (水)	身体測定、視力検査	5、6、7、8年生	メガネを使っている場合は、持ってきてましょう。
9月3日 (木)	身体測定、視力検査	1、2年生	メガネを使っている場合は、持ってきてましょう。
9月4日 (金)	身体測定、視力検査	3、4年生	メガネを使っている場合は、持ってきてましょう。

【保護者の皆様へ】

夏休み中に医療機関を受診されたご家庭は、「受診のお知らせ」の用紙を学校まで提出いただきますようお願いいたします。なお、まだ受診されていないご家庭につきましては、お早めの受診と提出をお願いいたします。