



## 1月17日は防災とボランティアの日

1月17日は阪神淡路大震災の発生した日です。平成7年の出来事で生徒の皆さんは生まれる前ですね。冬場の早朝、最大震度7の地震が起きて約6500名の方が亡くなりました。この時にたくさんのボランティアの方々活躍され「防災とボランティアの日」が制定されました。

新型コロナウイルス感染症が流行している今、災害が起きたらどうなってしまおうでしょうか…？皆さんはうちでどんな対策を取っていますか？

天災は忘れた頃にやってくると言われてるように、いつどこで発生するかわかりません。普段から考えておくこと、約束しておくこと、確認しておくこと、備蓄のこと等、改めて話し合う機会にしてみましょう。

また、ボランティアは災害時だけではなくありません。今も身近で困っている人や募集をしていることがあります。これをきっかけにボランティアについて考えてみませんか？

## 身体の冷えを改善してみよう！

1月に入ってさらに冷え込んできています。寒波の影響で大雪の被害も出ています。冷えは万病のもと、身体の外も内も暖かくして身体の冷えを改善してみましょ。

### ①身体の内側からあたたまろう！

体を温める食べ物は何？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

にんじん れんこん レタス トマト みそ ニンニク ナス  
しょうが きゅうり カボチャ ねぎ バナナ ニラ なつとう

見わけるコツは…

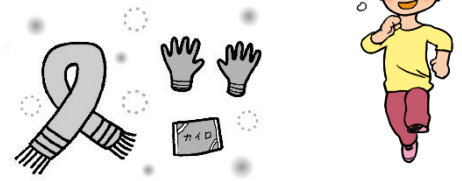
- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

ごま しょうが しょうゆ しょう油  
4.5.6.7 8.9.10.11 12.13.14 15.16.17

暖房で暑いから、飲み物も冷たいものばかり飲んでいませんか？冷たいもので冷えて胃腸の負担になって消化が悪くなったり、下痢をしてしまいます。温かい飲み物も合わせて飲むようにしましょう。

### ②三つの首を温めよう！

【首・手首・足首】には太い血管が通っているので温めると効果的に全身が温まります。



### ③体を動かそう！

体を動かすとポンプ作用で血液の流れが良くなったり、筋肉をつけることで身体の熱を作り出すことができます。※寒くて体が縮こまった状態で身体を急に動かすと、思わぬケガにつながります。準備運動もしっかりしよう！

今できる対策

### 部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…  
(1月15日～21日)  
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざとというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

根菜類はビタミンやミネラルで冷えない体づくりを助けたり、血行を良くして体を温める効果があります。よく見ると汁物や煮物、鍋に入る食材も多いですね！

# 感染症の予防を再確認しよう！

去年から新型コロナウイルス感染症の影響で、感染予防の行動がずいぶん習慣になったのではないのでしょうか。陽性者数が増加する状況が続く緊急事態宣言が再発され、部活動も1月31日まで停止となり、気が抜けない状況が続いています。

今年に限らず、冬はインフルエンザや胃腸炎など様々な感染症が流行する条件が揃いやすいです。もう一度振り返ってみましょう。

**食事中的会話も注意！  
家の中でもできる運動もしよう**

## かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

### 冬になると...

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「ウィンターブルー（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



**ウィンターブルーにご注意**

## 心と身体の不調は起きていませんか？

感染拡大防止のために制限のある生活が続いています。冬に起こりやすい不調は「ウィンターブルー」と言われていますが、特に今年は心も身体も疲れやすい状況ですよ。

そして新型コロナウイルス関連のニュースや社会・学校の変化など、年が明けてもまだまだ不安な日々が続いています。不安がどんどん広がって、普段では考えられないようなデマが広がることもあります。不安に思うことは悪いことではありません。でも気持ちが落ち着かない時は考えが悪い方にかたよってしまったり、視野が狭くなってしまうことがあります。周りの誰でもいいので少しお話ししてみましょう。心や身体の不調がある時は、我慢せずすぐ相談に来てくださいね。

保健室からのお願い

学校感染症にかかって学校を休んだ時は「感染症罹患報告書」の提出をお願いします。



## カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月は、初詣に行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ...という人も多いかな？

では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる (スペイン)

家の壁やドアを古くなったパンで叩く (アイルランド)

カラフルなパンツを履くと願いが叶う (ブラジル)

水玉模様の服を着て新年を迎えるとお金持ちになる (フィリピン)

新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする (アメリカ)

国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、素敵な1年になりますように。



### ★1月・2月のスクールカウンセラー来校日★

1月

14日(木)・21日(木)・28日(木)

2月

4日(木)・18日(木)・25日(木)

予約優先ですが、空いているときは当日でも面談できます。予約は保健室または担任の先生へ伝えてください。