



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27年がたちます。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が活躍されたことから「防災とボランティアの日」が制定されました。

2021年は震度5強以上の地震が6回も発生しています。また新型コロナウイルス感染症が流行しているなかで、災害が起きたらどうなるでしょう。皆さんはお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いるように、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？

感染症の予防を再確認しよう！

新型コロナウイルス感染症が流行して2年、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。年が明けてから陽性者数が増加しはじめ気が抜けない状況かと思えます。

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のが特徴です。もう一度振り返ってみましょう。

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

食事中の会話も注意！

家の中でもできる運動もしよう

寒い時期だからこそ、

換気も気をつけよう！

- ①常に10cm程度、対角線のドアと窓を開けておく
- ②休み時間ごとに一斉に窓を開けて集中換気をする
- ③廊下の窓を開けておく

CO2測定器には温度・湿度計も付いているので参考にしてみてください。

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。

身体の冷えを改善してみよう！

1月に入って寒波の影響で雪も降り、さらに冷え込んできています。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う。

①身体の内側からあたたまろう！

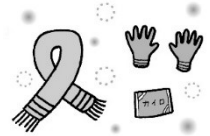
体を温める食べ物とは、どれ？

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？

みわけるコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

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！



暖房で暑い・乾燥するので、飲み物も冷たいものやシュワっとすっきりする炭酸ばかり飲んでいませんか？冷たいものは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。スラックスの時でもスカートの時でも長めの靴下にする、タイツやズボン下で調整しよう。



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。授業の合間や休憩しているときには、ストレッチをしてみよう。



※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！

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

13日(木)・20日(木)

2月

3日(木)・10日(木)・17日(木)・25日(金)

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。