

ほけんだより 1月号

うちのひとといっしょに

よみましょう♪

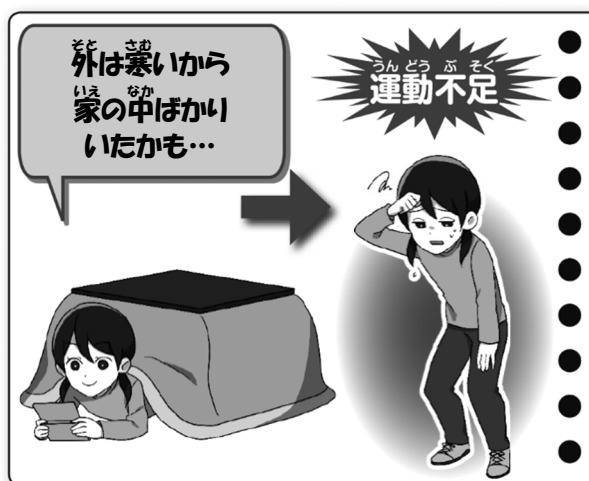
2024年1月

耳原小学校 保健室

あたら ねん がはじまり、3学期がスタートしました。
ふゆやす けんこう す ふうやす
冬休みは健康に過ごせましたか？冬休みはイベントも多く、生活リズムが乱れてしまった人もい
るかと思ひます。乱れてしまった生活リズムを切り替え、寒さに負けない体をつくりましょう。

しょうがつ だっしゅつ お正月あるあるから脱出！！

まいとし ふゆやす お からだ おも あさ お ひと
毎年、冬休みが終わったところに「体が重い」「朝起きられない」という人がいます。それは、
ついやってしまいがちな「お正月の生活あるある」のせいかもしれません。新年、そして新学期
に向けて、健康な生活習慣を取り戻しましょう。



大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボラン
ティア活動への認識を深めると同日に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが
「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・
行方不明者が出る事態となりました。しかし、その中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓
を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上が経っ
た現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも、過去の災害からの
学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに
被害を最小限に食い止め、早く復興するか・・・そのための“備え”です。
今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている
「南海トラフ巨大地震」や人口が密集して都市部での被害が想定される
「首都直下地震」。もし、いま起こったら？教訓を忘れず、できる準備を
しっかりすすめておきたいですね。



すいとう 水筒をもってきていますか？

ふゆば 冬場はからだの中も乾燥することを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には
「繊毛」という細かい毛が生えています。繊毛は、からだの中に入ってきた細菌や
ウイルスをつかまえてくれますが、空気が乾燥して粘膜がかかわくと活発にはたけ
なくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるので
す。水分をとることで、繊毛の活動を助けることができます。寒い季節も、
こまめな水分補給を忘れずに！必ず毎日、水筒を持ってくるください。



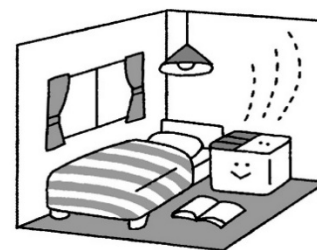
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)