

サブリメント

西台中 保健だより
令和7年1月16日
保健室

2025年 巳年。どんな一年にしたいですか？



2025年になり、はや2週間が過ぎました。今年もよろしくお願ひします。

昨年12月から、全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。今後もさらなる感染拡大が予想されています。気を引き締めて、換気・手洗い・早めの休養を心がけていきましょう。

保健室では、連日のように体調不良者が来室しています。新学期が始まって、冬休みモードから学校モードに切り替えることが、難しかった人もいるかもしれません。

9年生はいよいよ受験期に入り、不安や緊張で焦りが出てきた人もいることでしょう。

さあ！ここからです。様々な困難を乗り越えるには、健康な心と体が必要です。目標を達成するためにも、規則正しい生活リズムを確保しましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう、応援しています。

モヤモヤを吹き飛ばせ！

テストや受験があると、不安になったり緊張したりすることがあります。でもそれは、「良い点を取りたい！」「合格したい！」という気持ちからくるもの。頑張っている証拠です。そんなときは、気分をリフレッシュしましょう。

みんなの
ストレス解消法は？



🎤 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

🎤 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。



1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



昨年1月1日、石川県の能登地方を震度7の大地震が襲いました。多くの方々が被害に遭われ、亡くなった方やご家族を失った方々がいます。今も避難所では苦しい生活を強いられています。

阪神淡路大震災から30年、東日本大震災から14年。日本は「地震大国」と呼ばれます。学校では毎月、地震や火災を想定した避難訓練を実施しています。しかし、災害は学校にいる時に起こるとは限りません。ご家庭においても、災害対策について話題にする時間を、日頃から作っていただくようお願いいたします。

3つの災害対策…「自助・共助・公助」

- ① **自助**…自分で取り組むこと。災害対策の基本。自分と家族の命を守るために、日頃から災害に備えてできること。
非常持ち出し品を準備する、災害時に早めに避難する、災害時の家族への連絡方法や安否確認方法を確認しておく、など。
- ② **共助**…地域や身近にいる人たちと一緒に取り組むこと。助け合うこと。
- ③ **公助**…国や都道府県・市町村などの公的機関が取り組むこと。役場や消防、警察、自衛隊による救助活動や支援物資の提供など、公的支援のこと。



この3つの取り組みを連携させることで、災害への対応力を高めることができます。「自助」の一つが避難訓練です。毎回、真剣に取り組んでいきましょう。

知っておきたい / 訓練のなぜ？

上履きそのまま逃げるのはなぜ？

地震

大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。



ハンカチを口に当てるのはなぜ？

火事

燃えた物から出る煙には、体に悪いガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。



どうして「戻らない」？

避難

もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物しても絶対「戻らない」！

