

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和8年1月13日  
保健室

## 2026年 うま年。どんな年にしたいですか？



2026年になり、はや2週間が過ぎました。本年も保健室をどうぞよろしくお願ひします。昨年11月から、全国的にインフルエンザが猛威をふるい、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。

保健室は、始業式の翌日から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！

みんなの  
ストレス解消法は？



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。

### 頭がぼおっとしたら 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。

### 「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。



### 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聞くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 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。



令和6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。令和8年1月6日にも、島根県東部で震度5強の地震があり、多くの方々が被害に遭われ、亡くなられた方やご家族を失った方々がいます。その後も、避難所での苦しい生活を強いられている人もいます。

阪神淡路大震災から31年、東日本大震災から15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。

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、体によくな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。

なぜ「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。忘れ物をしても絶対に「戻らない」！