

# ほけんだより 1月

令和5年1月11日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.10 保健室発行

あけましておめでとうございます。冬休みは、元気に楽しく過ごせましたか？  
2023年は「うさぎ年」。うさぎは、おとなしく穏やかなイメージから、「安全」の象徴、そして、ぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」「向上」の意味があるとされています。他にも、「植物の成長」の意味もあることから、新しいことに挑戦するのに最適な年だといわれています。いろいろなことにチャレンジして、心も体もたくさん成長できる1年にしたいですね。

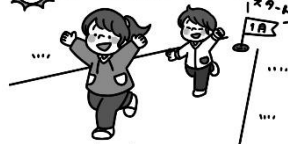


あけまして  
おめでとう  
ございます

今年も  
元気に  
過ごしましょう

## ことし けんこうもくひょう き 今年の健康目標を決めよう！

新年がスタート！



今年の目標は何ですか？

2023年を、元気に過ごすために、今年の健康目標を、考えてみましょう！  
「早寝早起きをする」「風邪をひかずに過ごす」「正しい姿勢を心がける」  
など、自分にあった目標を考え、おうちの人や、友達、先生に、どんな目標を立てたか話してみましょう。

## 1月の予定

1月12日(木) 身体測定(1・2・5・6年生)

1月13日(金) 身体測定(3・4年生)

たいそうぶく わす  
体操服を忘れないよう  
にしましょう！



## 「こたつにみかん」 の理由

こたつの上にみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。みかんは、旬(その食べものがおいしい季節)が冬だったり、食べやすかったりと、さまざまな理由からです。また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分ほきゅうにもちょうどいいですね。そして、みかんはビタミンCがいっぱい！かぜ予防などにも効果があります。



## がっこう 学校モードにきいかえよう！！



お正月モードが続いている人はいませんか？良いリズムをつくるためには、まずは早く寝ることです。早く寝て、生活リズムを整えましょう！

冬休み  
こんな過ごし方  
をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで  
がっこう  
学校モードに  
チェンジ！



1月17日は  
**防災と  
ボランティアの日**

# 「もしも」にそなえて、 今できることは？

1995年の阪神淡路大震災。2011年の東日本大震災。2016年の熊本地震。いつ・どこで生じるかわからないのが自然災害です。ここ兵庫県でも、今後30年以内に、大きな地震が来る確率が高いと言われています。完全な予測と予防ができないからこそ、備えが大切です。自分の身を守るために、どんな準備が必要なのか、おうちの人と話し合ってみましょう。

## かぞくかいぎ 家族会議

- 避難場所
- 避難経路
- 連絡方法
- 集合場所



安全な道は？ 待ち合わせ場所は？  
持ち出すものは？  
事前に話し合っておきましょう。

「災害用伝言ダイヤル」は、災害時の安否確認のための、声の伝言板です。ぜひ使い方を確認してみてください。

## 災害用伝言ダイヤル

171



災害時の安否確認に。声の伝言板です。

## ハザードマップの確認

ハザードマップとは、自然災害が発生した時の被害を予測し、危険なエリアや避難場所を地図にまとめたものです。国や県、丹波篠山市のHPから確認できます。

家の周りや通学路で危険な場所を  
確認しておきましょう。



## 転倒や飛散の防止

家具などが倒れないように固定し、出入口付近や就寝する位置から離して配置しましょう。また、窓ガラスに、フィルムやガムテープを貼ることで、割れたガラスの破片が飛び散るのを防ぐことができます。



## 食料品・消耗品の備蓄

食料や水、日用品を最低3日分は備蓄しておきましょう。備蓄の一部は、避難時の持ち出し用としてリュックなどに入れておきます。

感染症対策用品（マスクやアルコール消毒など）も忘れずに入れておきましょう。



おすすめはローリングストック！

定期的消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。