

ほけんだより 1月

令和6年1月10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？
2024年の「辰年」は、新しいことを始めて成功する、今まで準備してきたことが形になるといった、縁起のよい年になると言われています。
みなさんも、ぜひ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。



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！



2024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。



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

はや お
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起すると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

あさ
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

うん どう
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

ふゆ からだ 冬の体トラブル に気をつけよう



しもやけ

てぶくろ
手袋をする



くちびる
の荒れ

リップクリーム
をぬる



てあし
手足が
つめ
冷たい

ぬるめのお風呂
で温まる



1月17日は防災とボランティアの日



平成7年1月17日に発生した、「阪神・淡路大震災」では、全国から大勢の災害ボランティアが被災地に駆けつけ、様々な支援活動が行われました。災害ボランティアの活動が被災地の復興のための大きな力となったことから、災害ボランティア活動の重要性が広く認識され、阪神・淡路大震災があったこの平成7年は、「災害ボランティア元年」とも呼ばれています。

「災害用伝言ダイヤル(171)」を知っていますか？

「災害用伝言ダイヤル」とは、地震や台風、噴火などの災害が発生し、被災地で電話がつながりにくくなった際に、安否確認を行う手段として提供されています。連絡を取りたい相手の電話番号を登録し、その相手へのメッセージを録音できる機能があります。災害発生時に、通話が集中し、電話が繋がりにくい状況下でも、利用できる仕組みが採用されています。

災害用伝言ダイヤル



【使い方】

- ① 「171」にダイヤル。
- ② 録音する場合は、「1」、再生する場合は、「2」をプッシュ。
- ③ 連絡を取りたい相手の電話番号をプッシュ。
- ④ 30秒以内でメッセージを録音、またはメッセージの再生。

家族や親せきなど、連絡を取りたい相手と、どの電話番号を使用するか、事前に決めておきましょう。

毎月「1日」と、「15日」。また、防災とボランティア週間である「1月15日～1月21日」には、体験利用ができます。体験利用を通して、防災や災害対応について考えるきっかけにしていいただければと思います。

「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

～寄贈冊子配布についてのお知らせ～

「株式会社文響社」様と、「京都大学防災研究所 教授 畑山満則」様が、共同制作された「うんこ防災ドリル 地震」を、本日、一人一つずつ配布しています。冊子裏表紙の QR コードを読み取っていただくと、ゲーム感覚でクイズで学べるサイトにもつながりますので、またご家庭でご活用ください。

また、5・6 年生には、「株式会社文響社」様と、「日本 AED 財団」様が、共同制作された「日本 AED 財団×うんこドリル 救命 AED 編」の冊子も、あわせて本日配布していますので、ご活用ください。