

ほけんだより 1月号

境高等学校 保健室

2024年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
皆さんは、今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切で、そのためには、健康な心と身体が何よりも必要です。何気ない毎日が当たり前じゃないことを意識して、1日1日を大切に、元気で充実した日々になるよう保健室から応援しています。



冬もしっかり
水分補給

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

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起き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

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

運動



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

○今こそ向き合おう！～災害に備えてできること～

新年早々、能登半島を最大震度7の地震が襲い、甚大な被害が出ています。連日報道されているとおり、ライフラインの停止やニーズに沿った支援物資の不足など、被災者の方々にとっては身体的にも精神的にも困難な生活が続いています。

地震だけでなく、自然災害は、いつ・どこで起こるか誰にもわかりません。他人事と思わず、自分にできることは何かを考え、日頃の備えをしっかりとしておくことが自分や大切な人を守ることにつながります。スマホが使えないときも想定しながら、家族で避難場所を決めておくことや備蓄品を確保しておくことを、ぜひこの機会に確認しておきましょう。



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時に、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」や人口が密集している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とすすめておきたいですね。



家族構成・住居や地域によって備えが必要な物は異なります。「東京備蓄ナビ」というサイトで、家族構成や住居・ペットの有無などを考慮した備蓄品リストを調べることでできます。ぜひ検索して調べてみてください。

東京備蓄ナビ

