

保健だより



榎中生のみなさんへ・

保護者の皆さまへ

令和7年1月8日

和泉市立榎尾中学校 保健室

1月の保健目標【 寒さに負けない体を作ろう 】

出来るだけ生活リズムを変えずに過ごす“ほどよいON、OFF”をおすすめした冬休み。どのように13日間を過ごせましたか。新年を運動不足で迎えていませんか？運動の効果はとてたくさんあります。病気の罹患率や死亡率を低下させたり、気分や心を落ち着かせたり、ポジティブになれたり、ストレスに強い身体づくりにも役立ちます。歯をみがきながら“ながらストレッチ”、外に出て“体を動かす”ことなど体を動かすことにもトライしてみてもはどうでしょう。日常の自分に少しの運動をプラスすることを継続してみませんか。

感染症対策できているかな？☒チェックしよう

- ☐ 流水で石けんを使った手洗いをしている。
- ☐ 十分に休養をとっている。
- ☐ 体調によっては外出をひかえたりマスクを着用するなどしている。
- ☐ バランスのとれた栄養摂取をとっている。
- ☐ 加湿器などで湿度を保っている。
- ☐ 咳エチケットで咳やくしゃみの飛沫が飛ばないようにしている。⇒⇒



さて、1月から2月にかけては各地で最低気温を記録するもっとも寒い時期であり、空気が乾燥すると、粘膜の防御機能が下がりインフルエンザにかかりやすくなります。大阪府でもインフルエンザ警報発令中です。その他にも、さまざまな感染症の流行がみられます。手洗いする水は冷たいですが…学校でも家でもみんなで感染症対策を続けましょう。今年もよろしくお願いいたします。

【 1. 心や体は疲れていませんか 】

なんだか心がモヤモヤしている…つらい…はあ…言いたくても誰にも言えない…ずっとガマンしている…困っている…そんなときにはガマンせずSOSを出してください。どんなことでも大丈夫。あなたの気持ちを先生方に伝えてくださいね。書いてくれてもOKです。

【 2. 「地震の備えは何を準備すればいいの？」という人へ 】

地震が起きた時、支援物資が届くまでに時間がかかることがあります。その間、自分の身を守るための非常用品を備えていますか。令和6年1月1日に起きた「令和6年能登半島地震」では甚大な被害があり現在も避難を続ける方々が多くおられます。地震への備えは大切です。自分にできることを考えてみましょう。

地震に対する備え

非常用持ち出し袋

- ☐ 飲料水 ☐ 携帯ラジオ ☐ 衣類 ☐ 食料品 ☐ ライター・マッチ
- ☐ 現金 ☐ 懐中電灯 ☐ 救急セット ☐ 筆記用具 ☐ 雨具（防寒）
- ☐ ティッシュ などを両手が使えるリュックサックなどにまとめる。

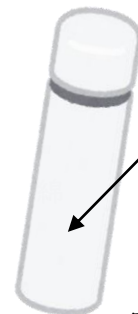
参考：東京消防庁「地震に対する10の備え」

このようなものもあります 防災ボトル

警視庁では、災害時に必要なものを最低限、ウォーターボトルに詰め込んだこの“防災ボトル”が紹介されています。普段の外出用防災グッズです。コンパクトで、水にぬれず、形を保ったまま保存できて持ち運びしやすい点が特徴で作り方も簡単です。普段の外出用防災グッズとしてカバンに入れて持ちあるくこともできます。

《準備物①：ボトル》

約500mlサイズのウォーターボトル（100均などのものでOK）



《準備物②：中身》

1. ホイッスル 2. 圧縮タオル 3. エチケット袋 4. ミニライト
5. ビニール袋 6. 常備薬 7. ばんそうこう 8. 現金 9. アルコール消毒
10. ようかん等栄養価の高い日持ちのするもの

中身は“自分にとって必要なもの”にアレンジして完成させてみてください。

今後の発生が予測されている南海トラフ巨大地震や首都直下地震。もし、いま起こったら？できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。いつどこで被災しても、自分に必要なものが手元にあるだけで大きな安心につながります。

参考：警視庁警備部災害対策課 X