



大河内小学校
保健室
令和7年1月

明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈いします!!

2025年がはじまりました！今年もどうぞよろしくお祈いします！

さて、今年「巳年」です。巳とは、蛇のことで、脱皮して成長し続ける姿から、「成長の年」になると言われています。ただ、成長するためには、目標やその達成に向けての努力が必要です。みなさんは今年の目標をたてましたか？どんな1年にしたいのか、自分を成長させるための目標を立てられるといいですね♪

生活リズムは整っていますか？

学校モードに切り替えよう



- 朝、自分で決めた時刻に起きていますか？
- カーテンを開けて、朝日を浴びていますか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 夜、自分で決めた時刻に寝られましたか？
- スマホやテレビは20時までに終わらせましたか？

上記5つは、9月の大河内っ子タイムで実践した内容です。お休みモードから学校モードに切り替えられるように、この5つを意識しながら生活しましょう♪

他にも… 「うんち」を出すことも大切です。

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくても、トイレに座る時間を作りましょう。

1月10日（金）に学校保健委員会があります！

今年度の学校保健委員会は「防災」をテーマに実施しています。1月10日は、防災士である荒木先生と一緒に、「防災」と「心肺蘇生法」について考えていきましょう。

防災とは、「災害や災害による被害を未然に防ぐための備え」という意味です。この備えについて、今回の学校保健委員会では、さらに具体的に、そして体験活動を入れながら実施していきます。

自分の命は自分で守るためにも、しっかりと備えをしていきましょう！

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。

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。

