



令和6年1月17日

西中学校 保健室



2024年が始まりました。今年の干支は「たつ（辰）」。
十二支（干支）は動物を用いて表し、今年なたつと読む「龍・竜」となります。しかし、この「龍・竜」は十二支の中で唯一、空想上の生き物です。もしかしたら、太古の時代には存在したのかもしれませんが、現代では存在しません。空想上の生き物だとしても、龍は力強く天に向かって上昇し、大空を悠々と動き回っているイメージがあります。今年、昇り龍の力も借りて、健康運や勝負運を上げていきましょう。

1月17日は防災とボランティアの日



1月1日に能登地方に大きな地震があり、お正月から心痛める出来事となりました。しかし、日本は島国で地震大国です。今までも数多くの地震や津波などの自然災害に見舞われてきました。記憶に新しいのは2016年熊本地震や2011年東日本大震災でしょうか…。これ以前にもいくつかの災害がありますが、**1995年1月17日の『阪神・淡路大震災』**はその当時、6,000人を超える犠牲者があり、復興までに学生を含めた多くのボランティアが大活躍したことで、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



震災の経験から建築の基準等が改善され、教訓が活かされてきました。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、災害時に最大限に活かしてほしいと思います。今回の能登半島地震を受けて、また、新たな取り組みや教訓が出てくると思います。新しい情報を取り入れながら災害に備えたり、ボランティア等に参加したりするのもいいかもしれませんね。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起きた時、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。

地震の時は、まず、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、対角線の脚をもって膝をつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、布団や本等で頭を覆って体を小さくします。何もない時は、手や腕でもいいので頭を守りましょう。



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

古い建物の中や揺れが大きい時など、場合によっては、建物の外に出る方が安全なこともあります。判断が難しいですが、**倒れたり壊れたりする建物から離れましょう。**



朝ごはんって どうして大切?



中学生を対象にした調査では、**朝食を毎日食べている人**は、全く食べていない人に比べて、授業中の問題や**テストの正解率が10%以上高い**という結果もあります。
今からでも遅くありません！
朝食を食べる習慣をつけてみては？！

睡眠中もエネルギーを消費する

実は、人間は寝ている間もたくさんのカロリーを消費しています。
その分、**目覚めた時の体はエネルギー不足**になっているのです！！



朝食のメニューのポイント！

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて、脳を動かせるブドウ糖になります。ただし、試験やテストでは、脳だけでなく、手を動かす速さも重要ですし、感染予防も大切。そのため、ごはんやパンだけでなく、**バランスよく栄養をとる**ことが大切です！！

猫背になっていませんか？

寒くて、気がついたら背中を丸めていた…なんてことはありませんか？
自然なことではありますが、ずっと**猫背のまま**だと、体に**悪い影響**があります。

猫背でいると…



頭痛や肩こり、腰痛になる

集中力の低下

太りやすくなる

気持ちや気分が悪くなる・落ち込む



穴あきカルタにチャレンジ！

穴に入る言葉を下から選んでね。

朝ごはん	夜ふかし	外	日光	手あらいをし
月光	おかし	ともめつくり	おながいそば	早く寝
シャワーですませ	いしも同じ	お湯につかって	あひらき	腹八分目
	家			