

ほけんだより



令和6年1月10日
荒川区立原中学校
保健室

あけまして おめでとう ございます

新たな年がスタートしました皆さん、冬休みはどのように過ごしましたか？生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません…。3学期はあっ！という間に過ぎていきます。引き続き感染症対策をして元気に過ごしていきましょう♪

1月15日～21日は「防災とボランティア週間」です

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に創設されました。今年のお正月には、石川県で大きな地震が発生しました。被災地では現在も多くの方が避難生活を送っています。改めて災害への備えなどについて考えてみましょう。

家族防災会議を開こう！

地震が起きたときは、家族とはぐれたり、電話回線の使用制限などで安否確認が難しいことがあります。日頃から家族みんなでお話し合っておくことが大切です。

- 地震に関する基礎知識
- 避難場所や避難方法の確認
- 複数の避難経路の確認
- 災害時の連絡（安否確認）方法
- 非常持ち出し品の確認
- 備蓄品（食料、飲料水など）の確認
- 家具等の転倒防止
- 自宅付近の防災マップの確認

「東京消防庁公式アプリ」をぜひ活用してみてください。



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。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。