

# 今年も心身ともに健康な1年でありますように!

3学期が始まり、気温の低い日が続  
いていきます。上石神井中ではインフル

エンザが1名出ています。これから、3年生は受験に向けて、2年生はスキー移動教室、女子は連  
合ダンス発表会、1年生はリトルティーチャーが控えています。それぞれの学年が力を発揮できるよう  
に、風邪やインフルエンザ等の予防を心がけましょう!

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイル  
スを洗い流し  
ましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイル  
スに感染しやすいため、  
湿度は50~60%に。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染  
の予防に。  
くしゃみやせきでウイル  
スが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい  
生活、バランスの取れた食  
事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルス  
を出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感  
染の確率が高くなります。

## ストレスを感じるのはいつ?

- A みんなの前で発表する時。いつもど  
きどきするんだ
- B クラスがえをする時。不安で少し前  
から眠れなくなっちゃう
- A ええっ! どうしてクラスがえがイ  
ヤなの? 楽しいじゃん
- B 発表の時はそんなにドキドキしな  
いけどなあ...

このように、ストレ  
スを感じる場面は、人  
によって違います。自分にとってはど  
うってことないけど、友だちにはとてもつ  
らい...なんてこともあるのです。

- B うまく発表できるか、不安になっ  
ちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A 友だちと別々のクラスになるのがこ  
わいんだね。でも、クラスが違って  
もまた一緒に遊ぼうよ

「自分は平気だから大丈  
夫!」と思うのではなく、  
他の人がつらそうな時は、二人のように  
声をかけてあげてくださいね。

## 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その復興で大き  
な役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害の備えの充  
実・強化を図る目的で、1月17日は「防災とボランティアの日」に制  
定されています。

自然災害は完全に予測したり、防ぐことはできません。阪神・淡路大  
震災後も、2011年の東日本大震災をはじめ、多くの災害が起きていま  
す。2018年の西日本豪雨・北海道を襲った大地震、昨年の台風や豪雨  
など、記憶にも新しいことでしょう。重要なのは災害を最小限に食い止  
めること。そのためには『必ず起こるもの』と  
認識した上で、過去から教訓を学ぶ、多くの人  
に伝えていく、記憶や知識を忘れない...こうし  
た心がけが欠かせないと思います。

自分だけでなく、家族や友達、周りにいる人  
の命や安全を守るために、普段からできる事  
に取り組む。その姿勢が被害を抑えることにつな  
がっていくのです。

