1月。ほけんだより 1月

令和6年1月17日 練馬区立上石神井中学校 保健室

2024年、元旦に予想もしていないことが起こりました。能登半島地震で犠牲となられた方々に心よりお悔やみ申し上げますとともに、被災されたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。 2週間以上経ちましたが、依然として予断を許さない状況が続いています。一日も早く安全が確保されることを心よりお祈りいたします。

今年は悲しく辛いスタートになりました。地震国である日本は、いつ起こってもおかしくない状況です。私達にできる事は何かを考え、行動しましょう。

『地震』のときは 党心とダシゴムシ

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。地震の時は、まず自分の身を守ってください。そのために大きな2つのポーズがあります。

さるのポーズ



机の下の頭を入れ、机の足を対角線に 持ち、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、頭を覆って体を小さく します。

ポイントは「頭を守る」ことです。覚えておいてください

災害に備えて出来ること

非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの 対策は、過去の反省と教訓から生まれた知恵の結 晶です。自分の事として取り組み、「減災」に最 大限に生かして欲しいと思います。

「ハザードマップの確認」

自分の住んでいる地域にどのような危険があるかわかるので確認しておきましょう。

「災害時の連絡手段を決める」

メールやSNSなど、家族と連絡をとる時は何を使うのか。また、インターネットが使えない場合の連絡手段やはどうするのか。集合場所なども決めておきましょう。



3年生、受験勉強頑張ってください。

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。脳は体の中で最もエネルギーを使うところです。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまいます。だらだら勉強するよりしっかり寝て、脳が正しく働くようにしましょう。

思い切って休養



熱っぽい、なんだか体も心も疲れていると感じたら、思い切って休養しましょう。また、好きな音楽を聞いたり、 温かい飲み物や夜食を食べたりするなど、気分転換をして → 体調が戻れば勉強のペースも戻ります。



勉強がはかどる部屋

机は、正面に窓があると外が気になり、ドアに背を向けると背後が気になるので、それ以外の場所が良いと言われています。マンガやスマホ等は、手が届くところや見える場所に置かないようにしましょう。室温は冬は18~20℃が適温です。暖かすぎて気持ちがいいと、眠くなるので注意が必要です。換気も | 時間に一回は行いましょう。





きれいに手を洗おう

感染症対策のために手を洗いましょう。外から帰ったら、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみの後は、特にていねいに洗いましょう。

