



あけましておめでとうございます。2024年がスタートしました。皆さんは「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか。「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味で、元旦は1月1日の午前中のことをいいます。今年はどうな1年にしたいですか。昨年できなかったことを振り返り、今年は達成できるように目標を立ててみてください。

1995年1月17日(火)に阪神・淡路大震災が起こりました。その後、復興に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ること、災害への備えの充実・強化を図ることを目的とした「防災とボランティアの日」が制定されました。2011年3月11日(金)には、東日本大震災が発生し、地震や津波が原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかし、その中でもこれまでの地震や津波の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずともいたのです。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。2024年1月1日(月)には令和6年能登半島地震が起こり、災害に対する備えの大切さを改めて実感しました。特に南海トラフ巨大地震や、首都直下型地震は今後の発生が予想されています。今できる準備をしっかりと進め、いざという時のために備えておきましょう。

朝にチェック！今日の体調

寒さが厳しい時期になりました。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。目が覚めた時にだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をチェックしてから元気に学校に登校しましょう。

- 熱や喉の痛み、頭痛や腹痛はありませんか？
- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- 便秘や下痢をしていませんか？



お腹もひとやすみ「七草がゆ」

1月7日(日)は七草の日です。1月7日の朝に春の七草「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」が入ったおかゆを食べて1年の無病息災を願います。御馳走が並ぶ年末年始を終えた後の胃腸は少しお疲れ気味です。あっさりとしていて消化のよいおかゆでひとやすみしてみませんか。何となく元気の出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです。



セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ (かぶ) (大根)

痛い!

金属部分をさわる前に
他のところをさわる

TOUCH HERE!

静電気除去シート

静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける

手軽にできる 対処法は？

シュシュ
柔軟剤
プレスレット
キーホルダー
スプレー

NG

ニット
ポリエステル
アクリル
表地
アセテート
麻
綿
絹
レーヨン
ナイロン

Good

フラー
マウター
シャリ
ウール
ナイロン
ブラウス
下着
フリース
ジャケット
コート
Tシャツ

静電気除去グッズいろいろ

重ね着するならば同じ素材か性質に近い素材で!