



令和6年1月9日 八幡小学校 ほけんしつ

明けましておめでとうございます。

2024年は辰年です。辰年は、活動が活発になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。小さな目標でもいいので、なにか目標をもち、前へと進める年になるといいですね。

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。

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



12月になったころからポケットに手を入れて歩いて歩いている人をちらほら見かけるようになりました。ポケットに手を入れて歩いていると、転倒した時の危険だけでなく背筋が丸くなり姿勢も悪くなってしまいます。気をつけましょう。

1月の保健行事

12日(金) 8:20~ 身体測定・視力検査

メガネをかけている人は忘れないように持ってきましょう。ハンカチ or ティッシュを持ってきましょう。(視力検査で使います)

からだの中もかわきます

冬場は、皮膚のかんそうが気になりますが、からだの中もかんそうするのを知っていますか?

鼻や喉などの粘膜には体の中に入ってきた細菌やウイルスを体の外に追い出す働きがありますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発に働けなくなってしまいます。そのため、空気がかわきやすい冬にはかぜやインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

水分をとることで細菌やウイルスを追い出す働きを助けることができます。寒い季節ですが、こまめに水分をとるように心がけましょう。



1月17日 防災とボランティアの日

1995年1月17日、「阪神・淡路大震災」が起こりました。近畿圏の広い地域に大きな傷あとを残し、徳島県でも大きく揺れたのを覚えています。復興までには学生を含めたボランティアの人たちが大活躍し、大きな役割を果たしました。この震災をきっかけに、ボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図るために定められたのが「防災とボランティアの日」です。

1月1日には、石川県能登地方で大きな地震が起き、家屋が倒壊したり、亡くなったりけがをしたりする人がたくさんいました。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。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか・・・

今後の発生が予想され、東日本大震災よりも大きな被害が出るともいわれている「南海トラフ巨大地震」。教訓を忘れず、できる準備をしっかりとっておきたいですね。

