



何事もウマ(午) くいく1年になりますように

保健だより 1月



生活リズムをとり戻そう

体温を上げて元気に活動!



寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- 朝食を食べる (活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす (血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない (冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる (体全体を温める)



冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

2026年は午年。うまは昔から躍動・成功・勝負運を象徴する干支とされています。真っ直ぐ前へ進む力強さから、努力が実を結ぶ年ともいわれています。いろいろなことにチャレンジして多方面で活躍して欲しいと思います。

災害のとき
自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ
- できることがあるかも。



この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

++ 知っておきたい / 訓練のなぜ? ++++

上履きそのまま逃げるのはなぜ?

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。



ハンカチを口に当てるのはなぜ?

火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。



避難「戻らなう」?

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物しても絶対に「戻らない」!



朝型にチャレンジ!

本番に強い自分になる

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか? 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

! 免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。

! 定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されま。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

! 集中カダウン

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

