

# ほけんだより 1月

令和6年1月  
久米田中学校  
保健室

新しい1年が始まりましたね。みなさんは今年の目標を立てましたか？

3学期が始まったばかりですが、3月まであっという間です。残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

寒さも厳しいので風邪やインフルエンザに気をつけましょう。

## ・12月22日(金) 生徒保健大会に参加しました!

年に一度、岸和田市内中学校の生徒保健委員代表が集まり、体や心の健康について学習をしています。本校より1年生の保健委員 2 名が参加し「災害時の心構え」のお話を聞いたり、災害時に使用するパーテーションや段ボールベッドの作成をしました。



## 1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

### 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。



家族と離れた場所にいるときに災害が起こる可能性もあります。連絡方法や集合場所を話し合っておきましょう。

☆ 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。

## インフルエンザ

## 風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。