

保健室だより 1月号



令和7(2025)年1月
上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？

今年の干支である「巳」は脱皮をして傷を治癒することから、「生命力・運氣向上・新しいことを始める年」のシンボルとも言われています。みなさんも健康な生活を心がけ、実りある1年にしてくださいね。

「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えよう！

長期休暇中は時間の決まった予定が少なく、体内リズムが崩れがちです。特にこんな生活リズムになっている人は注意が必要です！

昼夜が逆転している



朝ごはんを食べない



頭がボーっとする、体がだるい、元気が出ない



生活リズムを直すために...

早起きする、朝日を浴びる

日光が刺激となって体内時計はリセットされます。逆に、遅い時間に強い光を浴びると体内時計が乱れてしまいます。



朝食は必ず食べる

体内時計を効率よくリセットするには、栄養バランスの整った朝食の刺激が効果的です。



昼間は体を動かす

日中に体を動かすことで適度に疲れ、質の良い睡眠をとることができます。



1月17日は「防災とボランティアの日」

1995年1月17日に「阪神・淡路大震災」が発生し、兵庫県を中心とした近畿圏に大きな傷跡を残しました。震災発生直後から多数のボランティアが活躍したことから1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

準備ができているか確認しましょう！



災害が起きる前にできること



- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定する
- 手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備える
- ライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や保存の効く食料を備蓄する
- 避難生活を送ることを想定し、非常用バッグを準備する
- 家族同士の安全確認方法を決める
 - ・災害用伝言ダイヤル（局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音し、自分の電話番号を知っている人は、伝言を再生できる）
- 避難場所や避難経路を確認する
 - ・自治体のホームページなどから「防災マップ」や「ハザードマップ」を入手する



1月15日~1月21日は体験利用できます！

参考：災害が起きる前にできること（首相官邸ホームページ）

ウィンタースポーツ

心から楽しむための3つの約束

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。

装備を入念にチェック

手袋や頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の照り返しで目を痛めないために、ゴーグルも必須です。



他の人との衝突に注意

スピードの出し過ぎや急な滑り出しは衝突の危険が周りを見て無理のないスピードで滑りましょう。



転ぶときは体ごと

無理な体勢で転ぶと大ケガになることも。転びそうになったら無理に手をつこうとせず体ごと転がったほうが安全です。

