

# 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、毎年たくさんの方が発生しています。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。

