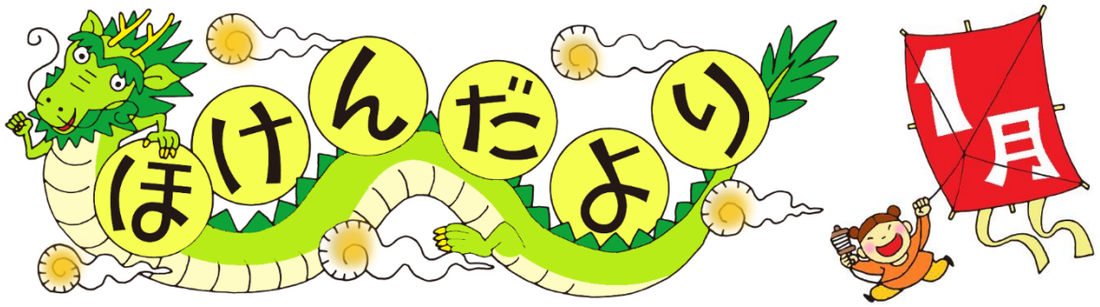

第12号　令和6年1月11日
尾道市立御調西小学校
保健室

明けましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか？みんなの姿を見ていると、楽しい休みになったのではないかなと思います。

いよいよ３学期が始まりました。３学期は今の学年のまとめと、次の学年への準備の期間です。日数は短いですが、毎日どのようにすごすのがよいかを考えて、実りのある３学期にしていきましょう。

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。

「ポケットハンド」をしていませんか

「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。

健康目標を立てよう

昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。
１年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい１年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

1月17日は防災とボランティアの日

１月１日午後４時１０分ごろ、石川県で大きな地震がありました。発生から１週間がたち、亡くなった方が１６８人、連絡がとれていない方は３００人をこえています（１月８日現在）。約３万人の方が避難所などで生活しており、とても大きな災害となっています。

自然災害は、一瞬にして今までの生活を壊してしまいます。いつどこで起こるかがわからないので、普段から準備をしておくことが大切になります。“もしも”の時にどうすれば命を守ることが出来るのか、この機会に家族で話し合ってみましょう。

災害が起きる前

○非常用持ち出し袋を準備する
　→少なくとも３日分の食料・水があると安心
○家族で避難場所・避難ルートを確認する
○ハザードマップで、地域の危険な場所を確認する
○家具の置き方を工夫する
　→倒れないように固定する
　　出入口をふさがないように置く　など

尾道市の防災情報を見ることができます！

災害が起きた時

○落ち着いて行動する
○命を守る行動をとる
　→地震の時は頭を守ること
　　机の足を持つと◎
　→津波のときは、高い場所へ避難する
○周りの人と声をかけ合う