

すくすく



れいわ ねん がつ にち か
令和5年1月16日(火)

あたら とし はじ 新しい年が始まりました。

ふゆやす お であら とし がつき はじ がっこうせいかつ からだ な
冬休みが終わり、新しい年と3学期が始まりました。学校生活のリズムに、体は慣れてきたで
しょうか。この1年も元気に過ごすことができるよう、健康と安全に気を付けて生活していきまし
ょう。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はじ しょうがつき ぶん ぬ だ ひと
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？

ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き 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

はや お 早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はやね
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

あさ 朝ごはん



からだ のう めざ にち
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、えいよう
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう 運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
くつか 疲れば、よる ぐっすり ねむ
れます。

* : * さむ ひ ちゅうい 寒い日に注意してほしいこと * : *

としあ さむ ひ つつ からだ ひ けつりゅう わる きんにく かんせつ かた
年明けから寒い日が続いています。体が冷えると血流が悪くなってしまい、筋肉や関節が固く
なるので、けがをしやすくなります。運動前の準備運動はしっかり行いましょう。また、凍って
いる地面で滑って転ぶ、寒くて体を丸めていたために前方不注意でぶつかる、といったけがが起
こることも考えられます。周囲の安全確認をしたり、防寒具を身に着けることで防ぐことができ
るけがです。寒い日は丸まりやすい肩と背中、伸ばすことを意識してみましょう。

「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。

でもこの状態していると、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、頭をぶついたり、
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。





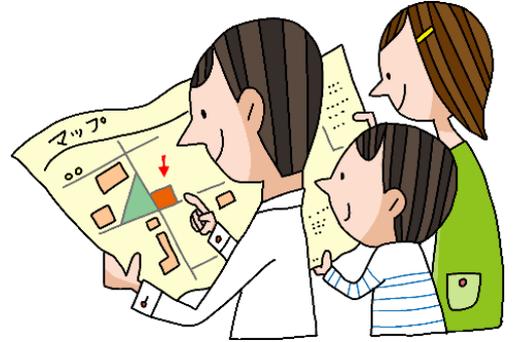
ぼうさい 防災とボランティアの日。



1995年1月17日。この日は、「阪神・淡路大震災」と呼ばれる震災が起こった日です。近畿地方に大きな傷跡を残したこの震災では、復興までに多くのボランティアが活躍しました。

そこで、多くの方が災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害の備えを強化してもらうことを目的として、1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から21日までを「防災とボランティア週間」と定められています。

過去の災害の経験から、国の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたりして今に至ります。この機会に、自宅の非常持ち出し袋や自宅近くの避難所の確認を、お家の人と一緒にしてみるのもいいかもしれません。



ひじょうじも だ ぶくろ 非常持ち出し袋

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなる可能性があります。水や非常食、懐中電灯などを入れた「非常持ち出し袋」を用意しておくことで安心です。非常持ち出し袋は、避難の邪魔にならない程度の大きさで、両手が使えるリュックサックタイプの物がおすすめ。災害時に、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。



具体的な中身については、日本赤十字社や消防庁などがリストにして公開しています。それらを参考に、自分たちに必要な物は何か（いつも飲んでいるお薬の処方箋のコピー、女性用衛生用品、赤ちゃんがいるお家はおむつやミルクなど）、お家の人と相談しながら準備すると良いでしょう。

中身は定期的に確認し、懐中電灯が使えるか、保存食の消費期限は切れていないかなどチェックしましょう。

ぞな うれ 「備えあれば患いなし」

突然、思いもよらない出来事や事故に出会ったとき、人はびっくりして動けなくなってしまうことがあります。震災はいつ「本番」が来るかわかりません。突然「本番」が起こったとき、動けないままでは命に関わります。そこであらかじめ、「こういう事が起こったら、こうやって行動するんだ」という心構えをしておくという意味でも、事前の準備は大切です。

避難訓練は、震災が起こったとき、みなさんが安全に避難できるようにする練習です。非常持ち出し袋も、突然「本番」が起こったときのための準備です。日ごろから準備をして意識を高めておくことで、「本番」が起こってもパニックにならずに対応できると思います。「防災とボランティア週間」を、そのきっかけにできるとよいですね。