

HEALTH



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

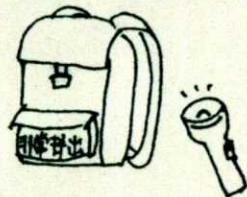
新年がスタートしました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。明確ではなくともいいので、何かしらの目標をきとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。

竜 震 辰 振 震 濃 娠 臘 農 震 辰 振 娠 濃 震 臘 農 辰 振 娠 濃 竜



1月17日は

防災とボランティアの日



1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災の復興に大きな役割を果たしたボランティア活動。その認識を深めると同時に災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることができません。いかに被害を小さくし、早く復興するか... そのための「備え」です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模とされている「南海トラフ巨大地震」がもし今起こったら? 非常食の備蓄や避難ルートの確認など、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。

ちなみに、東日本大震災(2011年3月11日)の数日後、体調不良で来室した2年生の男子生徒がいました。不調の理由を尋ねると、「震災で避難している人はどんな気持ちで過ごしているのかと思い、自分も同じ事をしてみよう」と一晩、暖房をつけず、毛布一枚で過ごしてみた」と話ししてくれました。被災した人の大変さを自分も体験しようとしたこの男子生徒の行動力はすごいと思いました。10年以上経った今でも防災の話題になるとこのことを思い出します。

R5.12.31 記

かぜ? インフルエンザ?

- インフルエンザは重症化したかぜ
- かぜ薬は インフルエンザにもよく
- かぜは他人にうつせが治るが、インフルエンザは治らない
- インフルエンザの予防接種を受ければかぜにもかからない



このらは間違い。

かぜとインフルエンザは一部、症状や予防法が似ていることも、またく別の病気です。よくよくの特徴を正しく理解したうえで感染対策に努めたいですね。

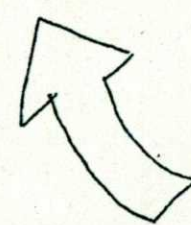
参考文献

東山書房 健康教室 2024 (月号)

よい生活リズムをつくる

- 夜**
- ・遅い時間に物を食べない
 - ・寝る直前までスマホを使わない
 - ・よく寝る

- 朝**
- ・早起きして太陽の光を浴びる。
 - ・朝食をしっかりとる



- 昼**
- ・日中によく体を動かす
 - ・もし昼寝をするなら短時間にとどめる



健康教室 2023.12