

保健だより 1月号

東千歳中学校 2026.1.16 No.18

あけましておめでとうございます。

新しい1年が始まりましたね。冬休みは家族とゆっくり過ごした、旅行をした、勉強を頑張った、色々な声が聞こえてきて、充実した休みだったのではないかと思います。寒い日が続いていますが、心と体の調子を整えながら、1日1日を大切に過ごしていきましょう！

冬休みの生活リズムはどうでしたか？

心と体のリズムを整えよう

1. 新しいスタートの時期は、今の自分の状態を知ることが大切



疲れが残っていないか

睡眠は足りているか

集中しやすいか

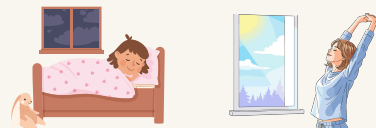


こうした小さなサインに気づくことは、自分の心と体を大切に扱うことに繋がります。

2. 乱れた生活リズムは、少しずつ修正する

生活リズムを、短期間で整えようとする、かえって疲れやすくなります。

朝の光を浴びる・決まった時間に食事をする・夜の過ごし方を意識する



こうした基本的な行動の積み重ねが、体内リズムを安定させます。

3. 気持ちの変化に気づく力

理由がはっきりしない不安や、やる気の低下は、誰にでも起こりうる自然な反応です。

深呼吸をする、体を動かす、誰かに言葉にして伝える。

小さな行動が、気持ちを整理するきっかけになります。



1月17日は防災とボランティアの日

災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。

被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、皆さんにもできることがあります。

地震の時は頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。



避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕がある時は、周りを見回してみましょう。

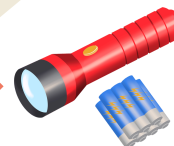
・小さな子と遊ぶ・掃除や整理整頓
・物資などを運ぶ など
できることがあるかもしれません。



もしものために

備えよう！確認しよう！

備蓄する



避難資材



食料・飲料水



医薬品 など

非常時に備えて備蓄しておきましょう。
使用・消費期限のチェックも忘れずに。

確認する



防災マップ・
ハザードマップ



連絡網

避難経路や連絡体制はみんなで確認しましょう。
防災訓練等で、何をどのように行うか確認しておくことが大切です。