

# すこやか



令和6年1月12日(金)

石垣市立名蔵小中学校

NO.10 保健室

\*おうちの人と読みましょう

## 1月の保健目標「冬を元気に過ごそう」

2024年が始まりました！冬休みは健康的に過ごせましたか？  
大きなケガや病気をすることなく、心も体も元気に今年一年をすごせますように☆



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



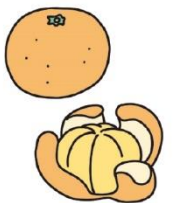
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## どんな夢を みたいですか？

年が明けて初めてみる夢を初夢といいますが(1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけてみた夢をさします)。初夢でみると良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、「茄子」は「成す」に通じ、ものごとがうまくいくことを表しています。自分がかなえたい目標も「夢」といいますが、みなさんの今年の夢は何ですか？早起きする、元気にすごす...などの自分自身の夢に向かって、行動してみてください。

## ミカンを食べたら黄色くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱいに広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりでかぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻がなんだか黄色っぽくなってきた...そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜(ニンジン、カボチャなど)を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。



1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災の後、ボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えを充実・強化するために「防災とボランティアの日」が制定されました。今年のお正月は能登半島での大きな地震や航空機の事故、各地で起きた火災などの大きな災害や事故がありました。当たり前が続くと思っていた日常が一瞬で変わってしまう現実に心が痛みます。自然災害を防ぐことは難しいですが、被害を最小限にするために備えておくことが大切です。自分にできることから少しずつ始めてみましょう。

## 地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

## 避難のときの合言葉は「おかしもち」



**お** さない



**か** けない




**し** やべらない




**も** どらない



**ち** かよらない

 **さいがいようでんごん**  
災害用伝言ダイヤル「171」

でんわ 電話がつながりにくくなったときに提供される声の  
でんごんばん 伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月  
5日）などに体験利用できるので試してみましょう。

 **むりよう** 無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

つうしんがいのしや 通信会社の基地局が被災してインターネットが利用  
しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、  
インターネットがつながりにくいときは  
「00000JAPAN」というネットワーク  
につないでみましょう。

