

2024年！気持ちよくスタートできていますか？

2024年がスタートしました！みなさんはどのような気持ちで新年を迎えましたか？「今年は勉強を一生懸命頑張ろう！」「今年は部活を頑張る！」など、新たな目標を立てて、エンジンをかけている人もいるのではないでしょうか？一方で、冬休み中、ついついダラダラと過ごして、昼夜逆転の生活になってしまい、やる気スイッチがオフのまま、3学期を迎えた人はいませんか？体が休みモードのままでは、体調もなかなか整いません。起きる時間や運動など、生活習慣をしっかり整えていきましょう！

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。

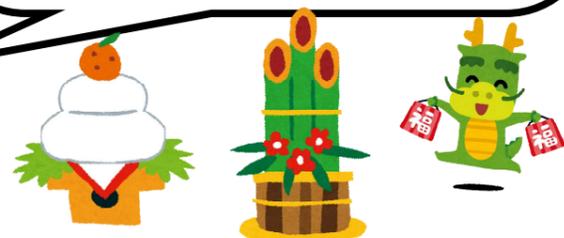
健康目標を立てよう

去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。

2024年 健康目標

何事も健康が大事です！

2024年いろいろなことにチャレンジできるように、まずは「健康でいるためにはどうすればよいか」1年間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



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



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。

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

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。



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。

年度末が近づいています。書類の出し忘れはありませんか？

☆日本スポーツ振興センター災害共済給付

登下校や部活動を含む、学校の教育活動下で怪我をして病院を受診した場合に、その治療費が返ってくる制度があります。災害発生日から2年以上経過すると、時効となり申請ができなくなります。学校の活動で怪我をして、病院を受診した場合は、早めに保健室へ連絡してください。

また今年度、書類を保健室へ取りに来ている人でも提出がまだの人もあります。早めに保健室へ提出してください。

○こんな場合で病院を受診したら対象です(例)

- ・登下校中に自転車で転倒し、怪我をした。
- ・体育の授業中に怪我をした。
- ・休み時間に友達と遊んでいて怪我をした。
- ・部活動中に怪我をした。 等

※対象治療費の下限があり、給付対象とならないことがあります。

