

# ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切なてがみ ～

宇部市立厚東川中学校

令和4年1月17日

養護教諭 戸川尚美

No. 7

## 大切にしたい“教訓”

1月17日は、「防災とボランティアの日」です。

1995年1月17日に兵庫県南部で、阪神・淡路大震災という大きな地震が発生しました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発になったことから、『ボランティア活動への認識』、『災害の備えの充実強化』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。

ボランティアの語源は、ラテン語の<sup>ヴォロ</sup>Voloで、“自分からすすんで～する”(自発性や主体性)という意味があるそうです。普段の生活の中での小さな行動の積み重ねが、いざというときの大きなボランティアにつながっています。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しだったそうです。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。おむすびは、忙しい朝の強い味方でもあります。手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなどアレンジしながら朝ごはんに取り入れてみてください。普段、朝ごはんを食べていない人は、まずは、手軽なおむすびから朝ごはんを食べる習慣を始めましょう。



## 勉強は環境づくりも大切です



手元が暗くならないようにしましょう。



集中するために、スマホはそばに置かないようにしましょう。



新鮮な空気を取り入れて、脳に酸素を送りましょう。

背中をまっすぐにし、姿勢をよくして学習すると、やる気や集中力がUP されると言われています！  
みなさんの授業中の姿勢はどうでしょうか？ よい姿勢を心がけてみましょう。

★裏面にも大切なお知らせがあります

# 冬のケガ・事故に気をつけて



## 低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。



## 転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。



## 交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

新しい年を迎えると寒さのピークに入る時季です。雪が降る日はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きることもあり、登下校で注意を必要とする場面が多くなります。また、靴に水がしみこむと血行が悪くなり、しもやけの原因にもなります。その日の天候に応じて、着替えを準備したり、すべりにくい靴を履いたりして安全に登下校ができるようにしましょう。寒い日は、ポケットに手を入れてしまいがちですが、転びそうになった時とっさに手をつくことができず、とても危険です。屋外では手袋をつけるなど対策をして、安全に過ごしましょう。

## まだまだ続けよう!

# 感染予防対策

### こまめな手洗い



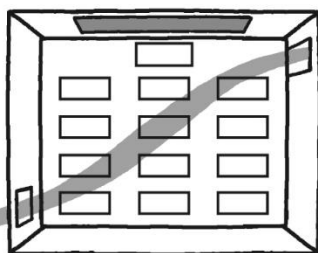
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

山口県内の新型コロナウイルス感染症の状況は、県内全域で急速に広がりつつあります。どこでどのように感染したのか分からない市中感染の拡大が心配されています。ウイルスは目に見えないので、いつ誰が感染するのは予測することができません。“自分は絶対にかかりたくない”という気持ちはみんな同じです。けれど、その気持ちが強くなると「感染症を連想させる人や場所を遠ざける」=差別することに繋がりがやすくなります。感染に対する恐怖心が、差別の感染拡大を引き起こすこともあります。悪いのは、感染した人ではなく、コロナウイルスです。

もし誰かが感染したら、その人を責めるのではなく、「大丈夫?大変だったね。」と優しい声をかけてあげられる人がいてほしいです。