



和歌山市立楠見中学校 保健室 2023. 1. 6

## 生活リズム、学校モードに切り替えを!

新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか? 「今年も大きなケガや病気なくみなさんが元気いっぱい一年を過ごせますように」と祈願しておきました。今年も安全安心な学校生活を過ごせる保健室にしたいと思います。よろしくお願いします。

## ★1月17日は、「防災ボランティアの日」★

1995年1月17日、兵庫県南部で阪神・淡路大震災が起こり、6千人以上が亡くなり、4万人以上の方が負傷。また都市部を中心に家屋、建物の倒壊や大規模な火災が発生し、甚大な被害がでました。被災者救護や復興においてボランティア活動が盛んになったことから、活動へ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。この日を機会に、自分の身の回りを見直してみませんか。

## ◎「今」やっておこう! 身近な防災チェック

- 棚や机の上に物が山積みになっていませんか?
- 扉の近くに大きな荷物や家具をおいていませんか?
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くにおいていませんか?
- 備蓄(食べ物の賞味期限、物が傷んでいないかなど...)のチェックはできていますか?

## ◎ローリングストックとは?

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面生活することが可能となります。常に最小限備えるべき品目・量を保ちながら、多めに備えているものを日常の中で消費していくため、特別な準備は必要ありません。このような考え方を「ローリングストック」といいます。



要チェック!

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか? これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関(全国約5000か所)を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



## おなかもひと休み 七草がゆ

クリスマスにお正月と、冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。ところでみなさん、『七草がゆ』は食べましたか? 1月7日の朝に“春の七草”(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)が入ったおかゆを食べると、1年を元気にすごせるといわれています。

ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりして消化もいいおかゆでひと休み。食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめですよ!

