ほけんだより

NO.1

令和６年１月９日
四万十町立米奥小学校

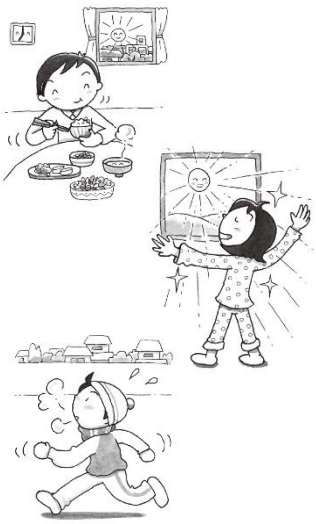
今年もよろしくお願いします。

さて、「1年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、みなさんは今年の計画や目標を立てましたか？自分の決めた目標に向かってコツコツ取り組むためには、やはり体と心の健康がとても大切です。

一人一人が目標に向かって進んでいけるように今年もけがや事故、病気に気をつけてすごしていきましょう。

【学校モードにきりかえよう】

楽しかった冬休みが終わり、なかなか学校モードに切りかえるのがむずかしいと思いますが、下の３つのポイントに注意してみましょう。



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。

【1 月 17 日は防災とボランティアの日】

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、教訓が生かされてきました。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。