



ほけんだより

No.1

令和7年1月17日
四万十町立七里小学校



1月も中旬^{ちゅうじゆん}になりましたね。少しずつ^{しんがた}学校モード^{がっこう}に切り替わってきたでしょうか。県内でもインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症^{かんせんしょう}が流行^{りゅうこう}しています。たくさん行事^{ぎやうじ}がある3学期、元気に過ごすために体調^{たいちよう}を整えていきましょう。



【学校モードに切り替えよう！】

楽しかった冬休み^{ふゆやす}が終わり、なかなか学校モード^{がっこう}に切りかえるのがむずかしいと思いますが、下の3つのポイントを意識^{いしき}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^{しょうがつきぶん}から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズム^{せいかりズム}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。

★生活しらべを行います！★

期間：1月20日～1月28日（26日（日）と27日（月）は除く）

生活リズムを意識しながら、生活を学校モードにもどしていきましょう。1週間の目標を自分で立てて、目標を達成できるように取り組みましょう。

生活しらべの期間が終わったら、自分の反省とお家の人からのコメントを書いてもらって学校に提出してください。

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。

