

すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室
令和6年1月15日



大切にしたい教訓 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災、そして、今年、能登半島地震が発生し、多くの死者・行方不明者・負傷者が出ています。しかしその中でもこれまでに起こった津波・地震など過去の災害からの学びが様々な場面で活かされています。

もし、今、地震が起こったら？教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきましょう。



3学期が始まりました。この1年がみなさんにとって元気にすごせますように願っています。引き続き、インフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）・コロナウイルス感染症などの病気に負けない体作りや生活習慣を心がけましょう。

感染症予防の3原則とは？



感染経路の遮断

手洗い・うがい・
マスク

感染源の除去

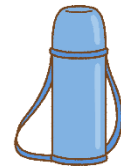
周囲の人との接触を
避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠・
適度の運動・予防接種



こまめな 水分補給で風邪予防！



冬は、いつも水分補給を忘れがちになります。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾そうしている冬に水分を忘れると、粘膜が乾き、線毛が上手く動かなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪を引きやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れずに、
しっかり風邪
予防をしましょう！



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、けがをする危険があります。地震のときは、まず「自分の身を守って」ください。そのために大切なふたつのポーズがあります。

1 さるのポーズ

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。



2 ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭をおおって体を小さくします。



ポイントは、「頭を守る」ことです。

おぼえておいてください。

