

# 保健だより 1月



2023年1月 貝塚市立第二中学校 保健室

新しい年が始まりました。今年の干支はうさぎ。ピョンピョンと跳ねる姿から、「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。この1年の目標や夢に向かって、気持ちを新たにしている人もいます。みなさんにとって「飛躍」の年になるよう、そして笑顔で過ごせるよう祈っています。

1月17日は防災とボランティアの日

+++ \ 知っておきたい / 訓練のなせ? ++++++

**地震** 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

**火事** 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているの、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性があります。低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

**避難** もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれない。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物しても絶対に「戻らない」!

+++++

寒くても、きれいな空気でリフレッシュ!

## 教室の換気をしよう!



家でも換気で頭すっきり!



## 元気のヒント

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

換気をしないと…!

**体調不良になりやすい**

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

**感染症にかかりやすくなる**

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

**アレルギーを発症するかも**

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

