



令和7年1月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

新しい年の始まりです。今年巳年ですね。蛇は、古来から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨てて新たな姿に生まれ変わる姿から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも言われています。

さて、皆さんはどんなことにチャレンジし、新しい自分を作り上げていきますか。

卒業まで残り2か月となりました。寒い時期ですが、バランスの取れた朝食と十分な睡眠を取り、手洗いや部屋の換気をするなど感染症対策を実行しながら学校生活を送りましょう。体調に異変を感じた時は無理をせず、医療機関を受診しましょう。その際は、学級担任へ連絡をしてください。



1/15~21 防災ボランティア週間に災害伝言ダイヤル(171)を体験しよう!

1995年1月17日午前5時46分、兵庫県南部地震が発生し、国内史上初の震度7が観測されました。阪神・淡路大震災の死者は6434人、その8割は圧迫死でした。

それ以降、震度7の地震は下の通りです。

- 2004年10月の新潟中越地震(2回目)
- 2011年3月11日東日本大震災(3回目)
- 2016年熊本地震(4・5回目)
- 2018年9月6日北海道胆振東部地震(6回目)
- 2024年1月1日能登半島地震(7回目)

避難場所を確認しておきましょう



これらを見てわかるように日本は地震大国です。御存じの通り、今後30年以内に80%程度の確率で南海トラフ巨大地震が発生すると言われています。学校では年に2回避難訓練をしており、皆さんは防災リュックの準備をしていますが、震災はいつ発生するか分かりません。自宅の家具の固定や避難リュックの準備、備蓄、家族で避難先や集合場所などについて日頃から話し合い、備えておきましょう。また、地震の際に家族と連絡が取れるように「災害伝言ダイヤル171」の練習をしておきましょう。

【1月中の体験利用可能日】.....

○1日、15日 0:00~24:00(毎月あります) ○1月15日 9:00~1月21日 17:00

【災害用伝言ダイヤル(171)の利用方法】.....

- 1 171をダイヤルします。
- 2 ガイダンスに従って、録音の場合は1を、再生の場合は2をダイヤルします。(暗証番号を付けて録音・再生を行うこともできます。)
- 3 ガイダンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤルします。
- 4 伝言を録音(1伝言30秒、20伝言蓄積20伝言可能)・再生をします。

ウォーキングで心も体もすっきり😊

歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る

肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす



心の声に 耳をすまして

やる気が出ない

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

集中できない

食欲がない

体がだるい



困ったことがある時は、いつでも保健室へ相談にきてください。

<お知らせ>

感染症が流行しやすい時期です。咽頭痛、発熱、倦怠感などがある場合は、無理をせず、医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。受診後は、担任に連絡をお願いします。

冬季に流行しやすい病気	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで(発症日0日)
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
感染性胃腸炎	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身症状が改善されれば登校可。(※条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる感染症です。)