

# 保健・安全だより 1月

生活リズム(睡眠をしっかりとろう)を整えて  
やる気スイッチオン!

雲雀丘学園中高校 保健室

## 災害に備えよう!(防災、感染症)

2026年明けましておめでとうございます。今年の干支は「馬」後ろを振り返らず前へ進む「挑戦・目標・飛躍」に良い年と言われています。新たな飛躍の年にしたいですね!雲雀丘学園の生徒の皆さん、保護者さんの今年の挑戦や目標は何でしょうか? 保健室の目標は、安全で事故のない学校環境を作ることです。皆さんのが心も体も健康で安全に、そして元気に楽しく、毎日を過ごしてもらいたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願ひします。

### 大切にしたい“教訓” 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」災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から、避難の仕方や、避難後の生活などシミュレーションしておくことも大切です。身の回りの掃除や整理整頓、物資を運ぶ、幼い子どもや、身体の不自由な方の援助など、中高生の皆さんのが活躍できることも多くあると思います。

災害から自分の身を守ることが最優先ですが、自分にできることも意識してみましょう。



#### 【火災時の避難の仕方】

- 早く逃げ始める 安全な避難経路を日頃から確認しておきましょう。エレベーターは使用しない。
- 煙を吸わない ハンカチ(水で濡らさなくても良い)で鼻と口を覆いながら姿勢を低くして避難します
- 戻らない 逃げ遅れた人がいる場合は、消防隊員の方などに救助をお願いしましょう。

### 感染症対策は基本を遵守

- 部屋(教室)の換気 ※休憩時間に行いましょう
- 石けんによる手洗い
- コロナやインフルエンザ感染が疑われる場合は無理に登校しない。医療機関を受診し、検査を行ってください。
- 高校3年生も普段通りの感染症対策を心がけましょう。上記3つの対策に加え、マスク着用も効果的です。



3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときます。

朝は自分で



体調チェック



ぐっすり眠って

疲れを取ろう

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう