



新しい1年のスタートです。冬休みは、家でゆっくり過ごした人が多かったのではないのでしょうか。現在も新型コロナウイルスの感染者が増加しています。「手洗いの徹底」、「マスクの着用」、「3密と大声を避ける」など、予防対策を意識して行動しましょう。登校前に発熱や風邪症状など、体調不良が少しでもあれば、感染拡大防止のため、必ず自宅で休養してください。

大切にしたい“教訓”

1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災の記録を風化させず、ボランティア活動への認識を深め、災害での備えの充実と強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。



さて、皆さんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすい物の近くに置いている



いざという時、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまつては大変です。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いつどこで起こるかわかりません。被害を最小限に食い止めるための“備え”です。できる対策を「今」しておきましょう。



せっかくのウイルス対策が…

こんな症状を招いてしまっているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かも知れません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が、別の病気を引き起こしてしまつては大変です。加湿器は、説明書にそつて正しくメンテナンスしましょう。



発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ



タンクの水は毎日取り換える

定期的にフィルターを掃除する



最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験ありますか？心配なことがある時、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。



1つでも
チェックがいたら
快眠のコツを
試してみよう！

こんなことは
ありませんか？



- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

眠れないを解消！

ぐっすり快眠のコツ

快眠のためにできることは、たくさんあります。次の中から始められそうなことを試してみましょう。自分にあった『眠くなる方法』を見つけてみるのもいいですね。

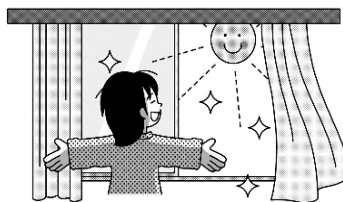
①寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは、体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に



②睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る」と厳しい目標を立てなくてもOK。



③太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠たくなります。



④適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を心掛けましょう。

⑤自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど、自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換をしましょう。

⑥寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお湯にゆっくり入ったり、音楽や読書など、好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。



⑦眠りやすい寝室をつくる

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る」と厳しい目標を立てなくてもOK。

設定温度は
18℃~22℃に。

