

ほけんだよい



令和6年1月10日
上大野小学校保健室



じどう 児童のみなさんへ

新年あけましておめでとうございます。2024年はたつ年です。辰にはもともと「ふるう、ととのう」という意味があります。龍は十二支の動物の中で唯一、架空の動物ですが、「上り龍」などと言われるように力強く活気にあふれています。そのためたつ年は、変革や進化の年といわれています。上り龍のように、上昇気流に乗って自分の力を発揮できるといいですね。今年一年も、元気いっぱい過ごせるよう、健康と安全に気をつけて生活しましょう。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

しよくじ バランスのよい食事をしよう



おなかもひと休み 七草がゆ

クリスマスにお正月と、冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。ところでみなさん、『七草がゆ』は食べましたか？ 1月7日の朝に“春の七草”（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）が入ったおかゆを食べると、1年を元気にすごせるといわれています。

ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりして消化もいいおかゆでひと休み。食欲がない、何となく元気がでない日の朝ごはんとしてもおすすめですよ！



♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります♡♡♡

第6回 2月1日(木) 9:00~12:00

※ 後日、マチコミにてお知らせを送付します

※ ご希望される方は、マチコミのアンケートまたはお電話でお申し込みください



保護者の方へ (お子さんと一緒にお読みください)


**もし「いま」
地震が起きたら**
日頃の備えを家族で確認しよう！

新年早々、能登半島でとても大きな地震が起きました。大津波警報も発令され、寒空の中、決死の避難をした人も多くいます。今もライフラインが途切れ、食事や水やトイレが足りない状況です。

日頃の備えは大切ですが、突然来る災害にすぐに役立つためには防災もアップデートが必要です。今一度、自分と家族の備えを確認しましょう。

1 家族で話し合い

緊急時の行動を家族で話し合っておきましょう。いつどこで災害が起こるかわかりません。

水戸市のハザードマップを確認してみましょう！

[ハザードマップ - 防災情報サイト - 水戸市ホームページ \(mito.lg.jp\)](http://hazardmap-mito.lg.jp)

災害は「いつ・どこで・どんなかたちで」起こるかわかりません。特に地震は予測するのが難しく、一人一人が考えて行動する必要があります。特に、平日の昼間など仕事や学校などで家族がバラバラになっているタイミングで災害が起こった場合など、待ち合わせの場所や緊急時の対応を話し合っておきましょう。自分の住んでいる場所や生活している場所などのハザードマップを確認して、想定される被害を予測しておくことも大切です。

クリックするとHPにとぶことができます！

2 持ち出し袋の準備

最低3日分の食料、水およびトイレなどの必需品を準備してください。

ローリングストックについて(農林水産省より)

[災害時に備えた食品ストックガイド：農林水産省](#)

大きな災害が起きるとライフライン(水・電気・ガス・通信など)がストップします。救助やライフラインの再開まで少なくとも3日分の備蓄が必要です。「避難所に行けば・・・」と考える人もいるかもしれませんが、避難所の備蓄品ではとても数は足りませんし、支援物資が来るにも道路などが被害を受けているため、すぐには困難な状況です。また、持病がある、メガネが必要、家族に赤ちゃんや高齢者がいる、アレルギーがあるなど、家族によって必要なものは様々ですので、自分の家族に合わせた準備をしましょう。

3 災害が「いま」起こったら

まずは「いのち」を守る行動を。日頃の訓練を思い出してください。

●学校にいるとき

教室にいる場合は、机の下にもぐり頭を守ります。それ以外は、倒れてくるものを避けられる場所で体を小さくかがめます。



●通学路や道を歩いているとき

倒れやすい壁や自動販売機などから離れ、カバンなどで頭を守り、体をかがめてゆれがおさまるのを待ちましょう。



●人が多く集まる場所(お店など)

持ち物で頭を守り、棚などから離れます。出口に人が一斉に押し寄せる危険があるので、慌てず行動しましょう。



●海や山のそばなど

津波や土砂崩れの危険があります。すぐに高台や頑丈な高い建物に避難しましょう。



まずは「いのち」が第一優先です。忘れ物などを取りに戻り、津波の被害で亡くなった方もいます。安全が確認されるまで、戻ってはいけません。

4 避難生活への準備

避難した後で安全が確認出来たら避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活ができるものを持ち出します。

- ・水
 - ・食料(調理不要なもの)
 - ・懐中電灯
 - ・携帯ラジオ
 - ・救急セット、タオルなど
 - ・マスクなどの感染症予防用品・災害時トイレなど
- ※ 避難所に行かず、自宅で過ごす場合も必要です

5 最新情報の入手

SNSなどには、情報が不確かなものもあります。自分の住んでいる地域の正しい情報を確認しましょう。

災害時に役立つ SNS

- ・国や自分の住む自治体のアカウント
- ※ 不確かな情報を拡散したり、必要もないのに連絡をすることは避けましょう。