

ほけんだより2月

聴 高 発 第 2 2 3 号
令 和 7 年 2 月 3 日
だいせん聴覚高等支援学校
健 康 安 全 部

2月3日は『立春』(りっしゅん)といい、春の始まりの日とされています。今年度は「秋が無い」と感じるほど、急に寒くなり、寒暖差で体調不良やインフルエンザなど感染症にかかる人が多かったです。ぽかぽかと暖かい春の訪れがあるように願うばかりです。それまで寒さに負けず、残り数ヶ月の学校生活を楽しく、健康におくみましょう!!

ことし けんこうもくひょう 今年の健康目標 ~ 発表 ~

ほけんだより1月号に『今年の健康目標』を作りました。みなさんは健康目標をたてましたか? 今回は自治会保健部をはじめ、多くの方が「今年の健康目標」を教えてくださいましたので、発表したいと思います。大きな目標や小さな目標、みんなの目標を参考にしても大丈夫です。2025年を健康にすごせるようにみなさんも1つ健康目標を考えてみてください。

☆ **休まない元気**でいる

☆ **しっかり体調管理**しよう!

☆ **風邪を引かないよう体調管理**する

☆ **コロナにならないようがんば**る

☆ **体力をつける!!**

☆ **かぜをひかないようにする**

☆ **推し活をしてストレス解消**

☆ **風邪をひかない**

☆ **体調気をつけて良い元気**

☆ **体や筋肉をとてつよくなりますように**

☆ **2025年はインフルやコロナにならないようにげんきでいるように!**

☆ **あたりまえのように自分で自己管理できるような身に着けること!**

☆ **手洗いうがいを心がける**

まだまだインフルエンザなど感染症が流行しています。手洗いでの予防はみなさんも注意していると思いますが、他にも睡眠も大切です。しっかり眠れていますか？ 眠るためのコツをまとめています。

寒い日に

気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

【災害時の準備はできていますか？】

2025年1月17日で阪神淡路大震災から30年がたちました。みなさんは実際に経験したわけではありませんが、住宅の多くがこわれ、高速道路が根元から倒れている情景はテレビで見たことがあると思います。水道や電気、ガスも使えない日が長く続きました。

そして、南海トラフ地震の発生確率が30年以内に70%~80%から「80%程度」に引き上げを発表しました。みなさんは地震など災害に対して準備はしていますか？

【避難するにあたって】

南海トラフ地震では津波にも注意が必要です。海から遠くても、川が洪水を起こす可能性もあります。みなさんの住んでいる家や学校、よく行く場所で津波や洪水が起きたとき、避難するルートを右のQRコードからハザードマップで確認しておきましょう。

【避難時に持ち出す荷物】

避難するときには、非常用バッグに必要な持ち物を準備しておくで安心です。食料には消費期限があるため定期的に点検を行いましょう。



～内容例～（人数分用意しましょう）

- | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|
| ● 飲料水 | ● 軍手 | ● 携帯電話の充電器 |
| ● 食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど） | ● 懐中電灯 | ● 使い捨てカイロ |
| ● 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など） | ● 衣類 | ● ウェットティッシュ |
| ● 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | ● 下着 | ● 洗面用具 |
| ● ヘルメット、防災ずきん | ● 毛布、タオル | ● 携帯トイレ |
| ● マスク | ● 携帯ラジオ、予備電池 | |