



明けましておめでとうございます。

今年は十干と十二支の組み合わせによると丙午と言われる年になります。昔は、「丙午年生まれの女性は気性が激しく、夫を不幸にする」という迷信を信じる人が多く、前回の1966年は出生数が前年に比べて25%も減少するという現象も起きました。



た。この迷信は人形浄瑠璃や歌舞伎の演目でよく知られる「八百屋お七」の物語に由来すると言われています。悪いイメージがクローズアップされがちですが、躍動する午に陽の火を意味する丙が重なる丙午はエネルギーが高まる年ともいわれています。2026年がみなさんにとって思い描く未来に向かって躍進する一年になりますよう、健康・安全面で今年も保健室はみなさんをサポートします。



★★★ 今月の健康目標 「体も心も元気な1年にしよう」 ★★★



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つ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。

★★★ 防災通信 居安思危⑨「1/17は防災とボランティアの日」★★★

災害のとき自分にできること

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の行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにできことがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ
- など

できることがあるかも。



この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。



災害給付の手続きを忘れずに！

学校でのケガで受診…

医療費の申請はお済みですか？



申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉