



2026年がスタートしました。充実した冬休みを過ごすことができましたか?新学期は緊張や不安を感じることもあります。そんなときは軽い運動や深呼吸で気分をリフレッシュしましょう。

これからは1年で一番寒くなる季節です。「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると、血流が良くなり、冷え対策に効果的です。
今年も1年健康に過ごしましょう!



今年度は例年よりも早く流行の始まったインフルエンザ。本校では11月ごろにインフルエンザAが流行しました。冬休みが明け、学校生活が始まっています。改めて1人1人の感染予防対策を見直しましょう。

✓ できていますか?

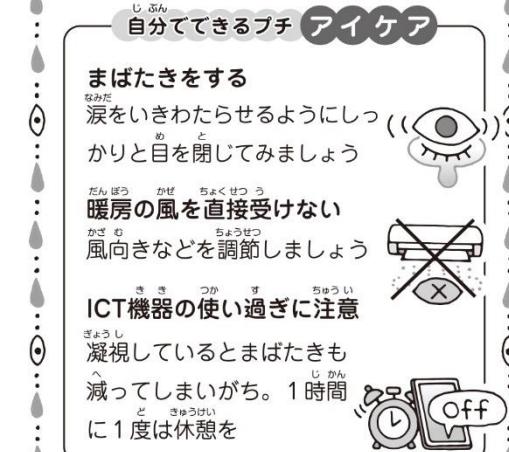
- 食事の前後、帰宅後には手洗いをする
- 食事後、帰宅後にはうがいをする
- 教室で休み時間ごとに換気をする
- 睡眠を7~8時間とる
- 喉の痛み、咳があるときはマスクをする

できていないことは、
今日から取りくみましょう!



冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れたようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。



1月17日「防災とボランティアの日」

1月17日は1995年に発生した阪神・淡路大震災がきっかけで定められた「防災とボランティアの日」です。震災時、多くのボランティアが全国から被災地に駆けつけ、その支援活動は「ボランティア元年」と呼ばれるほどでした。この日を中心とした1月15日~21日は「防災とボランティア週間」として、防災の備えと支え合いの大切さを考える期間です。

1月6日、島根県東部で震度5強の地震が発生しました。被災された地域の方々が1日でも早く安心して生活ができるよう、私たちもできることを考え、支え合いの気持ちを忘れないようにしましょう。そして、日本ではどこでも地震が起こる可能性があります。改めて防災の備えを確認しましょう。

防災のポイント

- ・家族で避難場所や連絡方法を確認しましょう。
- ・非常持ち出し袋の中身をチェックしておきましょう。
- ・冬は停電に備えてカイロや毛布などを準備しておくと安心です。
- ・非常持ち出し袋は持ち出しやすい場所に準備しましょう。
- ・災害用伝言ダイヤル(117):電話がつながりにくいときに使えるサービスです。家族で使い方を確認しておきましょう。



〈ボランティアの心〉

災害時には、助けあいの気持ちがとても大切です。小さな思いやりや協力が、大きな力になります。普段から「困っている人を助ける」という気持ちを持ち続けましょう。

