



保健厚生課
名西高等学校
令和5年度2月号

はやいもので年が明けて1ヶ月がたちました。2月4日は「立春」で、暦の上では冬から春に季節が変わります。みなさんが登校する時間にも少しずつ外が明るくなってきましたね。ぽかぽか日差しが気持ちのよい日もあれば、まだまだ寒い日もあります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も続いていますので、体調管理、感染症対策を頑張りましょう☆

☆2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病を予防するために・・・



食事

- ・野菜 | 日 350g ・腹八分目 ・減塩



歯の健康

- ・丁寧な歯磨き ・よく噛んで食べる



睡眠・休養

- ・十分な睡眠をとる
- ・夜は強い光を避ける
- ・疲労の回復をする



運動

- ・今より 10 分多く体を動かす
- ・体を動かすことを楽しむ



メディア

- ・使用時間を決める
- ・ノーメディアデーをつくる



心の健康

- ・自分に合ったリラックスメソッドを持つ ・信頼できる人に相談する

☆大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

今年の1月1日に石川県の能登半島で震度7を観測した能登半島地震が発生しました。この地震では津波の被害もあり、甚大な被害をもたらし、多くの被災者を出しました。みなさんが生まれる前、1995年1月17日には阪神・淡路大震災が起きました。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。その後2011年3月11日には東日本大震災が起き、今回の能登半島地震が起きました。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。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか……そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれる「南海トラフ巨大地震」は私たちが今住んでいる徳島県にも大きな被害をもたらすだろうといわれています。もし、いま起こったら？教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。

今月のリレー掲載企画の担当は阿波高校の保健委員さんです。

教室内に掲示してあります☆

