



2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。



みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を重ねることが大切です。そのためには、健康な心とからだが必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

今月1日、能登半島中心に大きな地震がありました。もう一度安全対策について考えてみてください。

## 地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

災害発生時には、電話がつながりにくく利用できる可能性が高いのがインターネット。スマホ・モバイルバッテリー（乾電池式や太陽光で充電できるものがおススメ）を準備する他に…

スマホを使わない準備も！！ ～非常時に必要なものを確認～

災害ポーチ（常にポーチに入っているといいですね）



- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・ウエットティッシュ
- ・アメやチョコレート（命を守るもの） ・マスク ・小銭
- ・好きなキャラクターグッズなど「こころがホッとするもの」

非常時持ち出し袋（玄関や寝室に置く）

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・雨具 ・防寒着 ・電池 ・現金 ・ビニル袋
- ・マッチやライター ・簡易トイレ ・飲料水 ・食料品
- ・救急セット ・生理用品（女性）など



## スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ！①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ！②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ！③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 朝ごはんって



### どうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。

#### ○睡眠中もエネルギーを消費する

実は、人間は寝ている間もかなりカロリーを消費します。そのため、目覚めた時のからだはエネルギー不足になっているのです。

○ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になりますが、食後約3時間かかるそうです。また、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですしもちろん感染症対策も大切。偏りすぎず、バランス良く栄養を摂ることを心がけ朝ごはんを食べる時間も試験時間から逆算して臨めるといいですね。