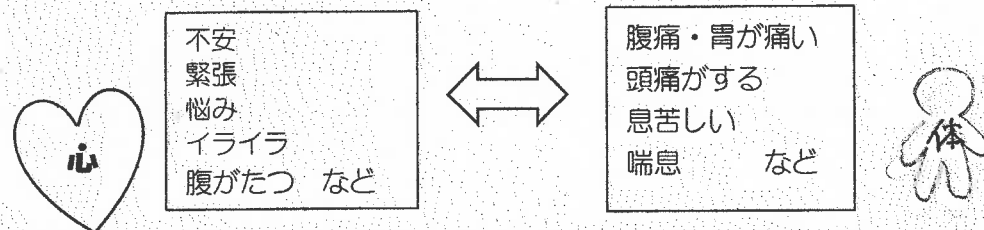


令和6年1月18日

加古川市立平岡南中学校

心も体も元気ですか？



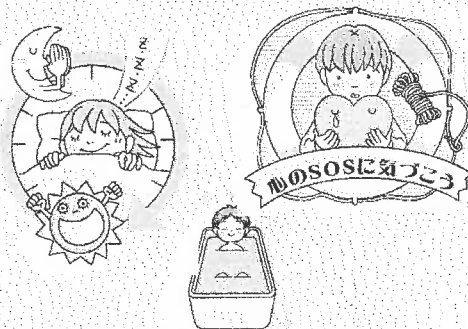
心の不調が続くと体の不調につながります。体の不調が続く時は、心もしんどくなります。どちらもひどくなる前に早めのケアが大切です。心と体の健康は互いに影響しあっています。

心の健康を保つためにできるケア

♡ゆっくり体を休めよう

「早寝・早起き・たっぷり睡眠」睡眠をたっぷりととりましょう。

お風呂で湯船につかって、寒くてコチコチになった体を温めて、リラックスしてみましょう。



♡気分転換をしてみよう

しんどいなと感じた時は、好きな音楽を聞く、本を読む、スポーツなどで体を動かすなど好きなことや楽しいことを一生懸命して、気分転換をしてみましょう。

♡誰かに相談してみよう

友だちや周りの人に話を聞いてもらうだけでも心がすっきりします。平岡南中には専門家であるスクールカウンセラーの柴田先生もおられます。金曜日に来てくださっているので悩みがある人は、柴田先生に話を聞いてもらうこともできます。

柴田先生に話したい → 身近な先生に伝えて予約を取りましょう

学校のだれにも知られたくない → 電話相談やネット相談を

ひょうごっ子悩み相談 0120-0-78310

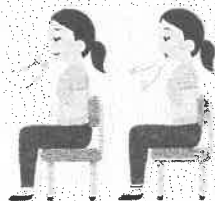
♡深呼吸をしてみよう

イライラや緊張、不安があるときは、深呼吸すると落ち着きます。

4秒かけて鼻からゆっくり息を吸い



6秒かけてお腹の底から息を吐きだす。



しっかり息を吐きだすと、早くなっている脈拍や高い血圧が下がり、リラックス効果有

災害から身を守るために

今回の能登半島地震で被害にあわれた方へ心からのお見舞いを申し上げます。

阪神淡路大震災から29年となりました。

現在の「能登半島地震」は、阪神淡路大震災で見た光景とも重なり、改めて地震の脅威を感じる日々です。

今回の地震は冬休みでもあり、家庭にいる時間の発災となりましたが、学校にいる時間帯であったり、登下校の時間帯であったり、様々な時間帯、場所で大地震が起こる可能性があります。風水害も含め大規模災害への備えを日常的に行っていくことがとても重要です。



例年同様、「1.17の集い」「避難訓練」「防災学習」を進めました。自分で自分の命を守る「自助」の行動がしっかりとれるようになってもらいたいと願っています。2・3年生は、地域の人同士で支えあう「共助」についても学びました。能登の地震でもいまだにライフラインが途絶えており、被災者の方々の命が危険にさらされていることがとても心配な状況です。警察、消防、自衛隊、自治体などの「公助」は災害の規模が大きいほど、得るのに時間がかかります。自助・共助のレベルアップが求められています。

大規模災害の際の対処に正解はありません。その時々状況に応じ臨機応変に対処が出来るように、様々な場面を想定しながら、学校だけでなく家庭でも、家族でよく話し合いをすすめておいて、いざという時に備えましょう。

保護者の皆様へお願い

本日の防災学習で、子どもたちが学習しました内容についてプリント等も確認していただきながら「各ご家庭の防災について」お子さんと避難場所（落ち合う場所）の確認や非常持ち出し品の確認も含め話し合ってください。お手数ですが、子どもの書いた振り返り用紙にひとこと感想を書き入れていただき提出をお願い致します。 振り返り切 26日（金）

インフルエンザB型にご用心

新型コロナもインフルエンザも10月～11月より少ない状態で感染症は落ち着いていますが、加古川市では現在、インフルエンザのB型の流行の兆しがみられます。例年1月末から2月初めにインフルエンザが流行する傾向もあるので、油断はできません。

「手洗い」「うがい」「換気」などの基本的な予防行動を続けていきましょう。



風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加温する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる