

あけましておめでとうございます！

みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？

まだまだお正月モードから抜け切れていない……、そんな人におすすめなのは「歩く」こと。全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。寒さに負けず、元気に歩き出しましょう！



## 免疫力アップ大作戦で 冬の感染症も怖くない！

「免疫」は、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムです。

冬休み中の不規則な生活で免疫力がダウンしていませんか？生活を見直して、元気に過ごしましょう！

### 作戦①

#### 体をあたためる！

体温が下がると、免疫細胞の働きが低下し、免疫機能も下がります。衣服の調節、食べ物や飲み物、お風呂(シャワーでなく、湯船につかる)で体温をキープしましょう。



### 作戦②

#### 適度な運動をする！

適度な運動は、免疫力アップに効果的です。ウォーミングアップを必ず行い、無理のない範囲で運動を始めてみませんか？



### 作戦③

#### 睡眠の質を高める！

部屋の環境などを工夫して、ぐっすり眠れるようにしましょう。寝る前のスマホやテレビは睡眠の質を下げるので、ほどほどに。

起きる時間、寝る時間を決めよう！(3点固定)



### 作戦④

#### ストレスをためない！

前向きな気持ちで過ごすことや、無理をせず心身を休めることが大切です。うまく気分転換をしながら頑張りましょう。



笑うと免疫力 UP!  
(作り笑いでも効果あり)



## 災害は備えが大切！

1995年の阪神・淡路大震災をきっかけに制定された『防災とボランティアの日』。もしも、いま『能登半島地震』のような大きな災害が起こったら、私たちには何ができるでしょうか？

### ① まずは、自分の命を守ること！

災害発生直後の命を守るために緊急的・一時的に避難する『指定緊急避難場所』は、川北町にいくつあるか知っていますか？安全に避難しましょう。



川北町役場のホームページには地域の防災情報がたくさん！

#### 川北地区

- ・川北小学校
- ・川北中学校
- ・川北町児童館
- ・川北町武道館
- ・サンフィールド川北

#### 中島地区

- ・中島小学校
- ・東部地区児童館
- ・東部地区学習等併用施設

#### 橘地区

- ・橘小学校
- ・西部地区児童館
- ・西部地区学習等併用施設

正解は… **11か所**

### ② 非常用持ち出し袋…自分だけの「これだけは必要！」を忘れずに



予備のメガネ・  
コンタクトレンズ



持病薬  
(飲みなれた薬)



生理用品

マスク

(冬なら)カイロ

など

など、自分の“必要”に合わせて**カスタマイズ**！

普段からリュックに入れておくと、安心なものばかりですね。



### ③ 避難した後、「自分にできること」って？

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、周りを見回してみよう。

- **小さな子と遊ぶ**
- **掃除や整理整頓**
- **物資などを運ぶ**

など、中学生でもできることはありませんか？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、家族と話し合ってみよう。



## 1月の予定

1月13日(火)

身体計測(身長・体重) 全学年

★3年生は最後の身体計測です。

