



題字 2-3 5本、2-4 5本

令和3年1月13日 発行 神戸市立広陵中学校

・・・1月15日～21日は防災とボランティア週間です・・・

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

★さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？チェックしてみましょう！

- 棚やテーブルの上に物が山積みになっていませんか。
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いていませんか。
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いていませんか。



いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっても大変です。災害は、いつどこで起こるか分かりません。自分でできる対策を「今」しておきましょう。

私も阪神・淡路大震災を経験しました。ものすごい揺れで飛び起きたものの、電気が通っていなかったので、毛布にくるまり、ラジオの情報を聞くだけでした。私は北区でしたが、外に出れば、長田区の火事で空が真っ赤になっており、本当に怖かったことを思い出します。東灘区に何人が友達がいたので、何回も電話をしたけど繋がらず…。地震から約2か月後に1人はテレビのニュースで、もう1人は新聞で亡くなったことを知りました。2人とも家が倒壊し亡くなりました。今でもこの時期になると胸が苦しくなります。

この時期はお家の方や学校から、体験談を聞くとお思います。大変だったと思うだけでなく、今、自分ができることは何かを考え、毎日を大切に生きていってほしいとお思います。

・・・そのあくび、原因はあれ！？・・・

「昨日、ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間を“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることもあります。

【睡眠の質が低下する原因】

- ★生活習慣→寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている。
- ★寝室環境→部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない。
- ★ストレス→悩んでいることや気になることがある。



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意です。寝る前のスマホやゲームはやめましょう。寒い時期は、足元だけでも湯たんぽで温めると眠りやすくなりますよ。



さあ、3学期のスタートです！いつもより短い冬休みでしたが、ゆっくり過ごせましたか？私は冬休みにおみくじを引きました。結果は「小吉」でしたが、おみくじは大吉や吉などよりも書いてある内容が大切だそうです。ついつい、気になったことをすぐに言う私と息子のおみくじには、発する言葉に気を付けなさいというような内容が書いてありました💧今年1年は特に、言動に気を付けようと息子と誓い合いました🌟「一年の計は元旦にあり」と言われる通り、一年の初めに、その一年全体の計画をしっかりと立てることが、物事を成就するには大切と言われています。新年明けて、気持ち新たに目標など考えてみましょう！

❁月間目標：一年の初め！規則正しい生活を送ろう

❁具体策：一人一人が「早寝・早起き・朝ごはん」を意識する

保健委員長から

この度保健委員長を務めさせていただくことになりました、山口葵生です。一年間よろしくお願ひします。

一年で一番寒い季節が到来しました。なかなか暖かい布団から出られないものですね。私がそうです。暖かい布団の誘惑に負けず、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。規則正しい生活を送れるように私も頑張りますので、皆さんも一緒に頑張りましょう！！

