

《1月17日は、防災とボランティアの日でした!》

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が起り、6千人以上が死し、4万人以上が負傷しました。また、火災が発生したことにより、交通網・電気・ガス・水道などにも甚大な被害が出ました。

その後の復興において学生を中心としたボランティア活動が盛んになったことから、活動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この日が制定されました。



《インフルエンザ流行の兆しが...?!》

毎年冬季に流行していたインフルエンザも、新型コロナウイルス感染症の拡大以降、流行がほとんど見られなくなりましたが、今年津山中高でもインフルエンザ感染者が出始めており、流行の兆しも見えています。新型コロナウイルスの感染予防も兼ね、手洗い・うがい、マスクの着用と引き換えにレジャーとやりましょう。

【インフルエンザ発症停止期間の基準】

- ① 発症した日の翌日と初日(1日目)として、5日間を経過していること。
 - ② 解熱(平熱[37.5℃未満]に下がること)した日の翌日と初日(1日目)として、2日(初日にあてはまる日)を経過していること。
 - ③ ①②の両方を満たしていること。
- ①~③を満たしたら、再登校可能!!

今できる対策

部屋の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは…
(1月15日~21日)
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?

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 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る

+++++

🕒 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は大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。



1月17日は 防災と ボラン ティア日

無理せず 過ごそう!



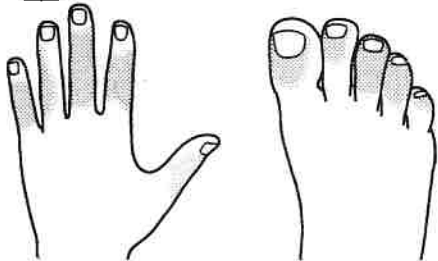
保温と保湿で防ぐ手荒れ

冬の

例年、新型コロナウイルスやインフルエンザ感染症対策で、手洗いやアルコール消毒をすることがよく求められるてります。けれど、そのために手に必要な皮膚のコーティング（皮脂）まで落とれてしまい、あかぎれなどの手荒れを起こしやすくなっています。保温と保湿で、手荒れを予防するようにしましょう！

冬の代表的な皮膚病

しもやけ



対処法

・カイロ等の暖房器具で患部を温め、専用のクリームなどを塗ります。

あかぎれ



対処法

・専用の軟こうや、クリームを塗ります。

気温の寒暖差などで血行不良を起こし、皮膚の組織に炎症が生じて、かゆみや痛みが起こります。

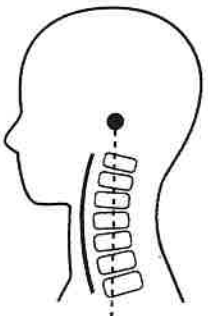
空気の乾燥により皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじみたりします。

コロナ禍で急増!?

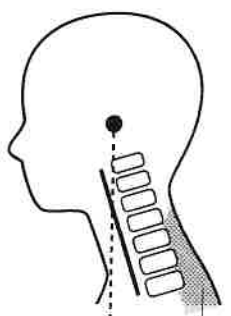
～首と肩に負担をかけるストレートネック～

正常なカーブ

ストレートネック



重心



重心

負担がかかる

原因

・スマホを見る時などの前傾姿勢

頭の重心を前傾させない、よい姿勢が肩こり予防のために大切なのです。長時間の同じ姿勢を避けることを意識しましょう!!