



茨城県立日立工業高等学校定時制

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。

みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
私は、鹿島神宮に人生で初めて行く予定です。
まだ保健だよりを書いている今は12月なので、
あくまで予定ですが…。人混みも夜遅いのも寒い
のも全部苦手なので、初詣はあまり行ったことがないのです。
しかし、せっかく友達に誘ってもらったので行ってきます！



* 1月の予定 *

12日(金)	スクールカウンセリング⑪
19日(金)	スクールカウンセリング⑫
26日(金)	スクールカウンセリング⑬
31日(水)	予餞会

「ポケットハンド」

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくれる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」というかもしれないが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



1月17日 防災とボランティアの日

毎年1月17日は「防災とボランティアの日」と定められています。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から支援や復旧における災害ボランティアの重要性が広く認識されたことを契機として制定されました。

この「防災とボランティア」の目的は、災害時のボランティア活動に対する認識を深めることで、災害への備えの充実・強化を図ることです。



「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。

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。

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



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。

保健だより冬休み号でのクイズを覚えていますか？
答え合わせをしましょう！ヒントはあったのですが…。
2024年の干支は、辰でした👉
素敵な2024年にしましょうね！

