

令和5年度  
第9号



# ほけんたより

令和6年1月12日  
長崎県立香焼中学校【文責：桑原智穂】

あけまして



おめでとうございます

2024年が始まりました。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いたします。

さて、新年とともに3学期が始まりました。進学や進級に向けて準備をする大切な学期です。健康には十分に気を付けましょう。

冬休みモード



学校モード

## 《3つのスイッチ!》

### ①早起き

決まった時刻に起きるように心がけましょう。

### ②朝ごはん

朝ごはんを食べ、体も脳も目覚めさせましょう。

### ③適度な運動

適度に体を動かし、よく眠りましょう。

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、上の3つのスイッチを意識して冬休みモードから学校モードに切り替えましょう!

## 災害への備え、できていますか?

2024年が始まってすぐ、石川県能登地方を中心とした地震が発生し、現在も大変な状況が続いています。災害はいつどこで起きるかわかりません。もしもの備えをしておきましょう。

### 家庭でできる備えとは・・・?



#### ①家具の固定と置き方の工夫

家具は壁などに固定し、倒れたときに出入口をふさがないように配置も工夫しましょう。

#### ②食料や飲料等の備蓄

飲料水・非常食・生活必需品は、最低3日分備蓄しておきましょう。

#### ③非常用持ち出しバッグの準備

食料品や懐中電灯、衣類など非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックに詰めておきましょう。

#### ④安否確認の方法の決定

別々の場所にいるときに災害が発生した場合の集合場所や安否確認の方法を決めておきましょう。

※つながりにくいときは、災害用伝言ダイヤル(171)が活用できます。

#### ⑤避難場所や避難経路の確認

住んでいる自治体や国土交通省のハザードマップを入手し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。