



令和3年12月21日  
調布市立第四中学校  
保健室  
冬休み特別号



いよいよ冬休みですね。楽しみなことがある人も、やらなければならないことがたくさんある人もいます。長いお休みを有意義にするためにも、朝は毎日決まった時間に起きて、『太陽の光』を浴びることをおすすめします。どうしても夜更かししてしまった日は、翌朝どんよりとした気分になってしまうこともあると思います。そんな時こそ『太陽の光』を浴びて、体を目覚めさせましょう。冬休みも生活リズムを意識して、1日1日を大切に過ごしましょう。

3学期も笑顔と元気いっぱいのみなさんに会えますように。



### 冬休みはアウトメディアに挑戦

「アウトメディア」とは、テレビ・ゲーム機・スマホ・パソコンなどの電子メディアの使用時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手に付き合っていこう」という意味です。右の3つはアウトメディアの実践例です。特に、オンラインゲームはやるタイミングが掴めずに、長い時間続けてしまうことが多いようです。無理なく続けられる自分に合った使用時間を考えられるといいですね。自分の生活に合うものを考えてみましょう。ぜひ冬休み中に、おうちの人ともアウトメディアについて話し合ってみてください。

### 【アウトメディアの実践例】

- ・ 食事や勉強のときに、テレビを消してみる。
- ・ 寝る1時間前から電子メディアから離れて過ごす。
- ・ 電子メディアの使用時間を決めて使う。



### あなたはSNSを正しく使えていますか？

みなさんの話を聞いていて心配になった SNS の使い方を4つ挙げてみました。ネット上は相手の姿や表情が見えないので、本当なのか嘘なのかわからないことがたくさんあります。また一度ネット上に情報を上げると、永久的に情報が残ってしまう可能性もあります。自分も相手も誰も傷つかない使い方を考えてほしいです。自分の使い方が間違っていないか、冬休み中に振り返ってみましょう。

それは本当?!	それは怪しい震かも!	個人情報危険!	世界中に回ったら?
その噂や情報が事実かどうかは不明。信じる前に情報元を確認しよう。	甘い言葉に誘惑されないで。送った写真や動画は、一生ネットに残ります。	名前や住所は「個人情報」です。知られて困ること載せないが基本。	楽しい写真も、世界中に出回ったら悪用されるかも。送信前に深呼吸しよう。



保健委員の Drニュース「72時間を生き抜くヒント」・「非常時にあったかいごはんを食べよう」



もしも地震や洪水が起きたら、その後どのような生活が待っているか想像したことはありますか？ 災害発生時に1番優先することは、自分の身を守ることです。建物が倒壊したり、窓や照明が割れたりすることも

考えられます。さらに水・電気・ガスなどのライフラインの復旧や支援物資の到着までには一般的に3日程度かかると言われています。いつものような温かい食事をとることや、家族と連絡をとることも、すぐにはできない可能性があります。

今回のDrニュースでは、身近なもので日頃から準備しておくといいものや覚えておくいいことをまとめました。もちろん必要なものはこれだけではありません。今後のDrニュースでも取り上げていくので、ぜひ参考にしてみてください。

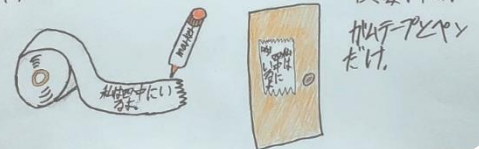
水

72時間生きるには水が必要です。水はこぼすためにはナベやヘルメットゴミ箱引き出し、洗面器が使えます。ペットボトルも持ち歩きましょう。そして空になったペットボトルはろ過器、テープカイロなどの材料になります。ひまなときのおもちにもなります。



ガムテープ・マジックで伝言のこす

家族などと離れているとき家のドアなどにガムテープに伝言したいと書いておく。非難先で家族と合流を初めることができる。



必要な物はガムテープとペンだけ。

足場が悪くなる  
そんなとき!?

ホリカ舞う  
そんなとき!?

自転車や二輪車外役立つ  
底の厚い靴(靴底運動シューズ)など、靴に足を入れること1秒でも早く非難できる

今はマスクを着用しているが、マスクが無ければハンカチやティッシュなど、口を拭くためのもの、インシートがあるとうり便利



今できることを考えて災害に備えよう。

小情報と連絡をとる

地震などのあとはテレビやスマホが使えないことがあります。そうなるとうる重要な情報を知れません。ただ、ラジオは使えるので安んびしてください。スマホがもし使えなくなったら連絡はとれません。でも、公衆電話は使えます。公衆電話は10円などの小銭が必要です。あらかじめ小銭を持ち歩きましょう。



171は災害用伝言ダイヤルセンター

3 すべての人に健康と福祉を

# 非常時 あったかいごはんを食べよう

非常時は、ガスも電気も使えません。そんな時あったかくて美味しいご飯を食べるための工夫とレシピを紹介します!!

工夫① へらっぴ

工夫② へお皿へ

完成したお皿にビニール袋をかぶせるとお皿が濡れず何度も使えるよ!

お米

めくってね!

かたっぴ

めくってね!

ナポリタン

めくってね!



寒い日は温かいお風呂に入って、ゆっくり休みましょう♪。

1階の廊下に掲示しています。詳しいレシピはぜひ、めくって見てください♪