

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いはず。でも「おめでとう」ってどういう意味か考えたことはありますか？もともと「めでたい」は「愛する」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という意味なのですね。「芽出度い」と当て字をすることもあります。今年、皆さんにはどんな芽が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気付いたことは、きっと将来何かに繋がっていく芽吹きです。大にしましょう。



地震のときは サルとダンゴムシ

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。

1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定めされました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

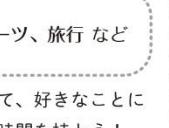
Relax



読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation



スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

冬もしっかり
水分補給

きれいに手を洗おう



インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38°C以上）	通常は微熱（37~38°C）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38°C以上）	通常は微熱（37~38°C）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

