



2024年が始まりました。お正月によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は、「何事も最初いきちんと計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標を立て、着実に進んでいきたいですね。そして目標を達成するためにも、今年一年、けがや事故、病気に気を付けて、心身共に健康に過ごしましょう。



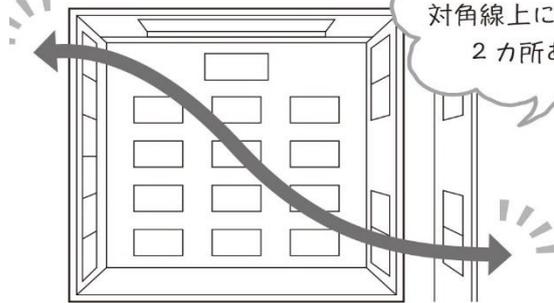
続けよう！
こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を
2カ所あける



換気のポイントは 空気の通り道を作る こと

教室の戸や窓を対角線上に常時2カ所は開けておいてください。(上窓の開放が望ましいとされています。)CO₂モニターのCO₂濃度の表示が1500ppm以上(カラーバーの表示が赤またはオレンジ)を示す場合はさらに換気が必要です。数値が下がるまで多めに窓を開けましょう。

爽やかな空気を取り込んで、ウイルスと眠気を吹き飛ばそう！

「ポケットハンド」を
していませんか

「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なくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、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、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、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。



トイレが新しくなりました！

本館と理科教棟のトイレが改修され、快適に過ごせるようになりました。トイレがきれいだと、気持ちがいいですね。きれいなトイレを維持するためには、みなさん一人一人の協力が必要です。次に使う人や掃除を担当する人への思いやりの気持ちを持ち、マナーを守って利用しましょう。



- ◇ 必ずトイレのスリッパに履き替えよう。出るときはスリッパをそろえよう。
- ◇ 汚していないかトイレを出る前にチェックしよう。汚してしまったら、自分できれいにしよう。
- ◇ ペーパーを使い終わったら、新しい物をホルダーに掛けておこう。
- ◇ ハンドソープの泡が出てこないときや、緑色のLEDが点滅しているときは、すぐに保健室へ連絡してください。



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」に定められました。

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。



★自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。過去の災害からの学びを忘れず、できる準備をしっかり進めておくこと、それがいまの私たちにできることです。