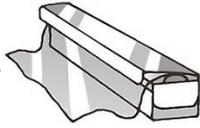


## 1月17日は災害とボランティアの日

災害時の節水に大活躍！？

### キッチンラップ



地震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる便利アイテムなのです。

### 災害時の使い方

- ◎食器に敷いて食事をする  
→食器を洗わなくてもよい
- ◎手に巻きつけて手袋代わりにする  
→手が汚れないので、手を洗わなくてもよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



似ているけれどちょっと違う

### 安心と安全

**安心**: 気にかかることがなく心が落ち着いていること。

**安全**: 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とはいえません。

家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。



## 胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？胃の調子がちょっと気になる時におすすめの消化にいい食べ物はどっちでしょう？



ポイントは

「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてください。

°車746に到・777701・甜7 715景

### 保健室から

「全力の意味」



あけましておめでとうございます。

今年がうさぎ年。うさぎを使った四字熟語やことわざはたくさんあります。その中で「獅子搏兔（ししはくと）」という四字熟語があります。ライオンはうさぎのような小さい動物を捕らえる時も全力を尽くしていることから『簡単なことでも全力を尽くすこと』という意味があります。みなさんは、この四字熟語の意味をどう捉えますか？私は、どんなことでも気を引き締めてすることだと感じました。難易度によってかかる時間は違いますが、どんなことでも気を緩めず挑んでいきましょう。でも時々には気を休める時間を作ってメリハリのある生活を心がけてください。

### 黄色いブロックを大切に

歩道でよく見かける黄色い点字ブロック（視覚障がい者誘導用ブロック）。線状のものと点状のものがあります。点字ブロックの近くや上に物が置かれていると、視覚障がいのある人がぶつかったりつまずいたりする危険があります。絶対に自転車を停めたり物を置かないよう注意しましょう。

