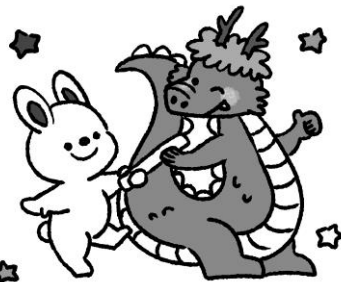


年が明けてもう半月 今年もきつとあつという間

今年の十二支(じゅうにし)は辰年(たつどし)。干支の中で、辰だけが架空の動物です。不思議ですね。「十二支」はその名の通り12種類ありますが、この十二支の前に「十干(じっかん)」という10種類の名称があることを知っていますか?古代中国の思想から作られたもので、十干と十二支を組み合わせたものを正式に「干支(えと)」と呼びます。10種類の十干と12種類の十二支を組み合わせると、全部で60種類になります。今年の十干は「甲(きのえ)」です。十二支は「辰(たつ)」なので、2024年の正式な干支は「甲辰(きのえたつ)」です。



この干支は60年に1回しかまわってきません。次に「甲辰」の年がくるのは60年後です。60歳で還暦を祝うのは、生まれた干支に戻ってきたからだそうです。「甲」は、植物が殻を破って芽を出した様子を表している文字とされています。そのことから、「甲辰」の年は、「新しいことに挑戦して成功する年」「これまで準備してきたことが形になる年」と言われているようです。みなさん、何か挑戦したいことはありますか?

2024年は、能登地方での大きな震災や航空機の事故があり、心が落ち着かない1年の始まりとなりました。大切なのは、私たちに今できることは何かを一人一人が考えて、精一杯日々を生きることです。みなさんの2024年が、竜のように天高く上昇する1年でありますように。

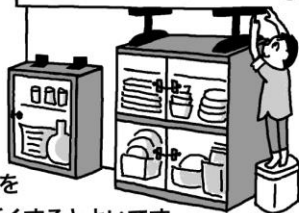
日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに!

質のよい睡眠をとるために

- ・寝る3時間前には食事をすませる。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ・自分にあった布団、枕をつかう。
- ・昼間、適度に運動をしておく。



朝起きたら、朝日をあびて体内時計をリセット!

昨年の12月に厚生労働省が「健康づくりのための睡眠ガイド2023」というガイドラインを発表しました。その中で、小学生は9~12時間、中学生は8~10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。みなさん、毎日8時間以上の睡眠をとっていますか?睡眠時間が不足すると、肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりするという報告もあります。2024年はたくさん寝ましょう!