

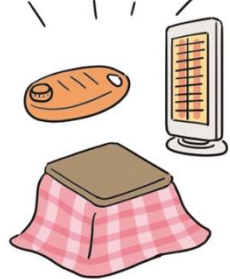
明けましておめでとうございます。この時期、よく耳にする「1年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんはこの1年をどんな年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

**大切にしたい“教訓”  
防災とボランティアの日**

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。そこで復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の経験を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

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。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模とも言われている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下地震」。もし、いま起こったら？教訓を忘れず、できる準備をすすめておきましょう。



**気をつけて!! 低温やけど**

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくてついウトウト居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のための熱さや痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。

以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- ★熱源にからだを直接あてない。
- ★長時間、同じ部位にあてたまにしない。
- ★ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う。



**静電気**

水分補給・加湿器・保湿クリーム  
うるおいのある生活を心がける



**手軽にできる  
対処法は？**



静電気除去グッズいろいろ



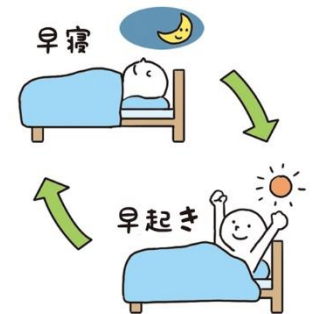
重ね着するなら同じ素材か性質に近い素材で!

それぞれの道をめざす…

**自分の力を引き出すために**

**試験・面接に備えて**

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する可能性も！？本番を想定して、生活リズムを朝方に切り替えていくことが重要です。



**体調管理を最優先に**

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、生活のすべての基本です。加えていまの時期は、インフルエンザなどの感染症の予防も必須です。手洗い・換気・人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身共に健康な状態をキープしましょう。

