

ほけんだより1月

令和8年1月19日
大島中学校
保健室

あけまして、おめでとうございます。冬休みは充実した時間を過ごすことができましたか？始業式では、各学年の代表者から素晴らしい新年の抱負を聞かせてもらいました。みなさんも今年はどんな1年にするか、目標は立てましたか？日々忙しくしていると、せっかく目標に掲げたものも、意識せず忘れてしまうものです。紙に書いていつでも目に見えるようにしておくといいですよ。私は、みなさんが心と体が健康で、充実した1年間を過ごせるように努めていきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



寒さ対策と感染症対策を！

自分の健康は自分で守る！



今年はインフルエンザのA型に感染したすぐ後にB型に感染したり、A型に感染した後に再度A型に感染したりすることもあるようです。また、これからの寒い時季は空気がとても乾燥しているため、インフルエンザだけでなく、風邪や新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなどによるもの)も増えてきます。しっかりと手洗いうがい、換気、加湿などの対策を継続していきましょう。特に3年生は受験が始まる大切な時期です。試験当日に集中して試験に臨むことができるように、日ごろから十分な食事、睡眠、適度な運動で自分の抵抗力を高めていきましょう。

感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にしのびよる。体のガードが弱っているとスキをつけてくる！休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★★★☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所 開けて、
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



自分の長所（良いところ）を見つけ、認めよう!

昨年12月、終業式前に「リフレーミングで自己肯定感アップ!」と題して、レクリエーションを実施しました。みなさんの様子を見ていると、リフレーミングがとても上手な人もいましたが、短所だけ書いて、自分の長所についてはペンが進まず、悩んでいる人が多いと感じました。自分に自信がないと感じる人、自分の良いところがわからないと思っている人が、少しでも自分の良いところに気づくことができるように、今回このような時間を設けました。自分を客観的に見て、長所を考えるということはとても難しいことです。また自分の長所を人にアピールすることは、さらに難しく、緊張することです。

今回書けなかったという人は、最後に他の人が書いてくれた自分の長所を見返すと、嬉しいと感じた人もいるのではないでしょうか。受験の面接や就職の面接ではしばしば長所と短所について、聞かれることがあります。一つも長所がないという人は絶対にいません。うまく言葉にできていないだけで、人は必ず良いところ、長けているところがあります。自分の心の中で「私はこんな短所もあるけど、こんな良いところもある」とっておくだけで構いません。この機会に、一つずつは見つけておくと、いざという時に言葉にして伝えられ、自信にもつながり将来の役に立つと思います。



画像出典:「健康教室」東山書房