



新しい年が始まりました。一月は一年の中でも特に空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。冬休みに乱れた生活リズムを少しずつ整えながら、食事・睡眠・運動を意識して体調を守りましょう。手洗い・うがいを続け、早寝・早起きを心がけて、元気に新しい一年をスタートさせましょう。

1月の保健目標 冬を健康に過ごそう



冬は感染症が増える季節

冬は気温と湿度が低く、ウイルスが空気中で長く生き残りやすくなります。また、私たちの鼻や喉の粘膜も乾燥し、ウイルスが体に入りやすくなります。予防には、こまめな手洗い・換気・咳エチケットが効果的です。

1. 手洗いが一番の予防

石けんによる手洗いはウイルスや細菌を大きく減らします。手を洗う水と石けんを確保し、手洗いの習慣を身につければ、病気で亡くなる年間100万人の子供の命を守ることができるとも言われているほど手洗いの効果はとても大きいです。帰宅時・食事前・トイレの後は必ず手を洗いましょう。

2. 生活リズムの乱れに注意

冬休み明けは、昼夜逆転や睡眠不足になりやすい時期です。睡眠が不足すると、集中力や学習効率の低下だけでなく、免疫機能がうまく働かなくなり感染症にかかりやすくなります。

3. 体を温めて免疫力アップ

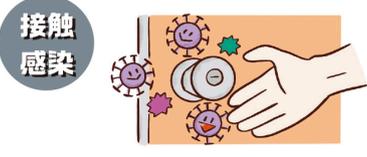
体が冷えると血流が悪くなり、免疫細胞の働きが低下しやすくなります。温かい食事をする、首・手首・足首を冷やさない、入浴や軽い運動で血流を良くするなど、日常生活で体を温めることを意識しましょう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。



手洗いでしっかり予防！



心の健康を大切にしよう

中学生は、体だけでなく心も大きく成長する大切な時期です。脳もまだ成長途中で、感情をコントロールする働きが十分に整っていないため、気分が不安定になったり、理由がはっきりしない不安やイライラを感じたりすることがあります。これは、誰にでも起こりうる自然なことです。「なんとなく元気がでない」「イライラすることが増えた」「眠れない日が続いている」など少しでも気になることがあれば、一人で抱えこまずに、友だちや家族、先生に相談してみてください。話すだけでも、心が軽くなることがあります。

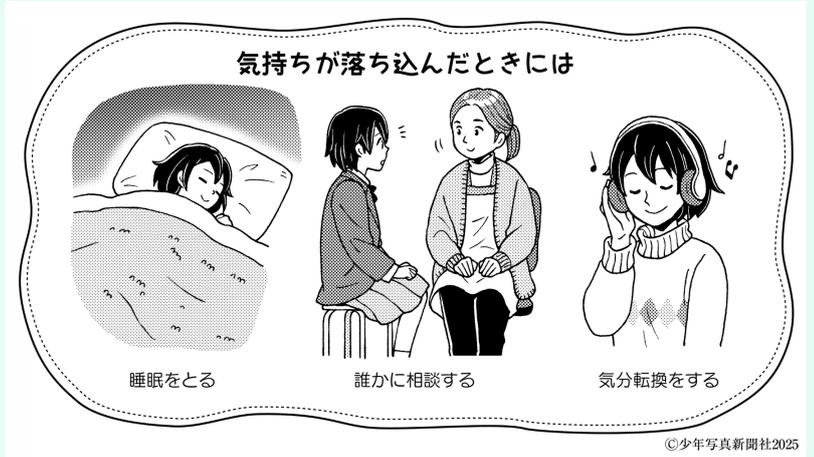
こんな時は心が疲れているサインかも

- ・なんとなく楽しくない日が続く
- ・集中できない
- ・すぐにイライラする
- ・体は元気なのに、学校に行くのがつらい
- ・よく眠れない、または寝ても疲れが取れない

心の健康を守るためにできること

- ・十分な睡眠をとる
(平日も休日も、なるべく同じ時間に)
- ・辛い気持ちを言葉にする
- ・好きなことをする
- ・深呼吸をして、気持ちを落ち着かせる

不調に早めに気づき、早めに対処し、心も体も元気な一年にしましょう。



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

発育測定のお知らせ

下記の日程で3学期の発育測定を実施します。体育着・ジャージを持ってきてください。また、頭の高い位置で髪の毛を結ぶことは控えましょう。身長が正しく測れない可能性があります。

1年生 1月14日(水) 3・4時間目
3年生 1月13日(火) 3・4時間目

2年生 1月13日(火) 1・2時間目
若葉 1月19日(月) 1時間目

