



保健だより



令和8年1月9日

佐世保市立中里中学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

1月の保健目標 食生活を考えよう

2026年が始まりました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？それぞれが心も体もゆっくり休めて、充実した冬休みを過ごせていたら嬉しいです。さて2026年、みなさんの目標は何かありますか。毎年、年を重ねるにつれて頑張りたいことやチャレンジしたいことも増えてきているのではないかでしょうか。ちなみに私は今年も“健康第一で過ごす”です。みなさんも寒い時期だからこそ、手洗い・うがい・十分な睡眠などを意識して、健康に気をつけて過ごしていきましょう。

今年もどうぞよろしくお願ひします。



体も心も元気な1年にしよう

馬 うま 休 ゆく もう



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います。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

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ッとします。

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

生活リズムを取り戻そう

冬休みはつい夜更かしをしたり、朝起きる時間が遅くなったりした人も多かったのではないでしょうか。新学期を元気にスタートさせるためにも、少しずつ学校生活のリズムを取り戻し、体調を整えていきましょう。

冬を元気にすごす♪
3つのコツ



① 早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がり、ぼんやりしてしまうよ。

② 手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。

③ 体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

☆引き続き、感染症にご注意ください！

昨年の12月は市内でインフルエンザが流行しましたが、みなさん一人一人が感染対策を心がけてくれたおかげで、何とか持ちこたえることができました。ご協力ありがとうございました。1月もまだまだ感染症流行のシーズンです。冬に流行する感染症はインフルエンザだけではありませんし、寒い季節はからだの抵抗力が下がりやすく、体調を崩しやすくなります。これから学校では、集団生活も本格的に始まるので、自分のためにも、周りのためにも引き続き手洗い、うがい、換気などの感染対策をお願いします。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

☆体温、正しく測っていますか？

感染症流行の時期は特に、体温を測ることも多いと思いますが、正しく測っていますか。起床直後、運動・入浴の直後を避けることなども正



しく測るポイントです。体温計の正しい使い方をもう一度確認してみましょう。



体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

体温計とわきを密着させる
軽く腕を外から押さえて

今月のひと言～保健室より～

◆1年生

1/28（水）性教育セミナー

◆2年生

1/29（木）性教育講演会

を予定しています。

ご多用のこととは存じますが、保護者の皆様にもぜひご参加いただけたらと思います。よろしくお願ひいたします。