

ほけんだより



令和6年1月10日

友部第二中学校 保健室

No.9



新しい年を迎えました。今年もよろしくお祈りします。全国的にインフルエンザが流行しています。また、コロナウイルス感染症や胃腸炎などの感染症にもかかりやすい時期なので、手洗い、換気をしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

さて、みなさんは今年の“健康目標”はありますか？「朝ごはんを必ずとる」、「食後の歯磨きを丁寧に行う」、「目を大切にする」などなど…ぜひ皆さんが健康を意識して過ごせるよう、目標を決めて実践してください。

～今月の保健目標～

- 規則正しい生活を送ろう
- 感染症を予防しよう(換気・手洗い・マスク着用)
- 室内の加湿をしよう



～1月の保健行事予定～



日にち	予定	時間	対象	場所
15日 (月)	健康タイム⑨	13:10 ~ 13:25	全員	各教室
17日 (水)	小児生活習慣病予防健診	11:50 ~ 14:50	1年生希望者	保健室
19日 (金)	新入生中学校訪問 新入生保護者説明会	※ 説明会終了後～ 保健室にて 食物アレルギーを持つ新入生・保護者との面談		
24日 (水)	環境衛生検査	午前中	※ 該当教室の空気検査を行います。	

※毎週月曜日 (9:00~16:00)

教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校

※毎週木曜日

SC (スクールカウンセラー)

福本先生 来校



スイッチ！冬休みモード⇒学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



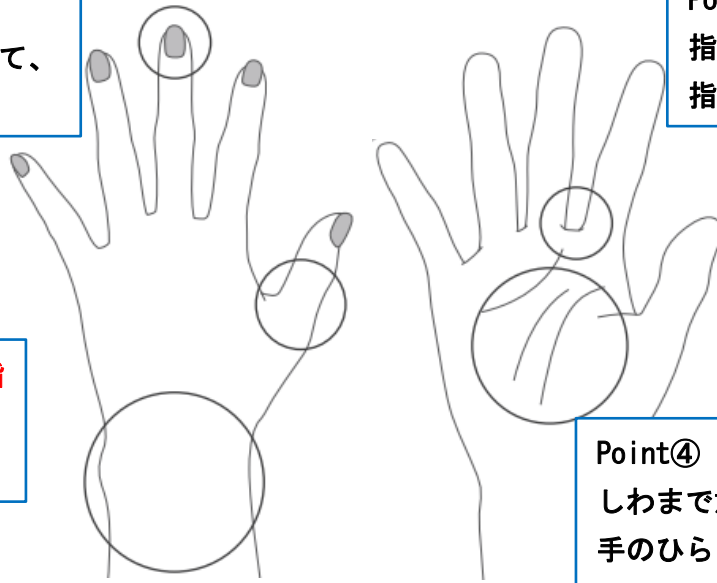
運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

いつもの手洗い 正しくできている？

Point① 指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする



Point③ 指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗いする



Point② 手首・親指

反対の手でつかみ、
ねじるように洗う



Point④ 手のしわ

しわまで意識し、しっかり
手のひらをこすり合わせる

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



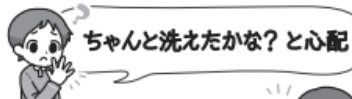
泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い

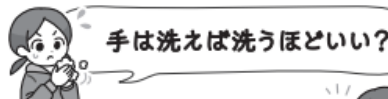
アトバイス



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。



アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルス など



インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など

冬休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは疲れを感じやすい時期です。心の疲れは体調や行動の変化に現れることがあります。「ちょっとしんどいかも」、「なんか変かも」と感じたときは一人で抱え込まず、家族や先生など周りの人に伝えてみましょう。

☆ 「子どもホットライン」029-221-8181 → 24時間、どんな内容でも相談できます。