

# 健やか 1月

令和8年1月8日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

今年もよろしくお願いいたします。生活リズムと心身のコンディションには、深いつながりがあります。自立・自律を意識して体調を整えていきましょう。

## 今月の保健行事



日程	行事	対象	内容等
8日(木)	発育測定	1年生	服装：半袖半ズボン、はだし 場所：保健室
13日(火)	小児生活習慣病 予防検診	1年生希望者	<ul style="list-style-type: none"> <li>9:00より、本校保健室</li> <li>茨城県総合検診協会</li> </ul>
13日(火)	発育測定	3年生	8日と同様
14日(水)	健康タイム	全学年	感染症予防について
27日(火)	発育測定	2年生	8日と同様

## 感染症情報

茨城県感染症情報センターの発表(1/7)によると、感染性胃腸炎が過去5年間の同時期で最も高い値で推移しており、注意が必要です。

年末のインフルエンザの状況は減少傾向でしたが、県内の流行状況は警報レベルが継続中です。引き続き予防に努めていきましょう。



感染症予防の基本は手洗い

## 知ってる？貧血 Q&A

Q：貧血ってどういう状態？

A：貧血とは、からだ全体の細胞に、酸素を運ぶ働きをしている赤血球が、少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。

Q：貧血になりやすい人は？

A：成長期の子どもは、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期で、血液中の鉄が不足しがちです。偏った食事やダイエット等で「鉄」が不足すると、貧血になりやすくなります。



## 今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に  
気をつけたいですか？



早寝早起き

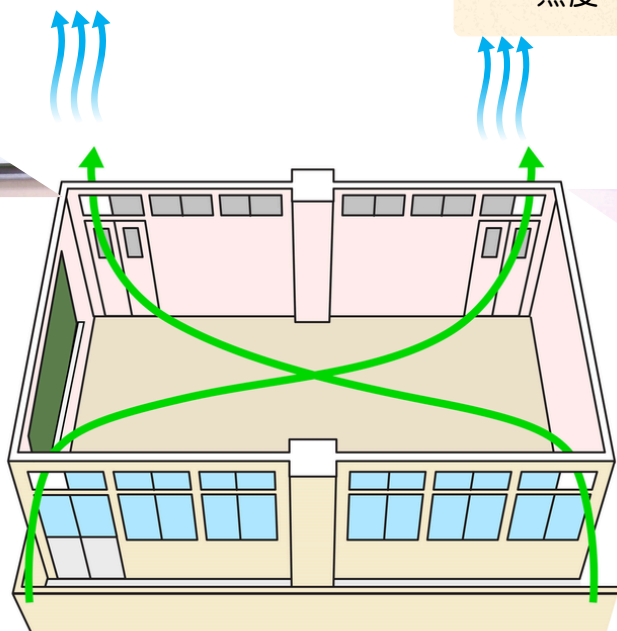
# 冬季環境衛生検査をしました

先月、学校薬剤師の佐野かおる先生にご協力いただき、教室の環境衛生検査をしました。エアコン・加湿器を使用し、「換気口」の窓を開けた状態で測定しました。

右の通り、すべての項目で良好な結果となりました。

2025年12月17日（水）晴

- ・笠間中学校 1階普通教室
- ・温度：平均20.0℃ 適正
- ・湿度：平均37.8% 適正
- ・換気（CO<sub>2</sub>濃度）：適正
- ・浮遊粉じん・気流：適正
- ・照度（明るさ）：適正



## 換気口、いい感じ👍

夏から赤テープで示した「換気口」は、冬も役割を果たしていることが確認できました。

室内と外気の温度差が大きくなると、外の風が吹き込み、換気をしつつ室温を保ってくれます。温度変化が少なく、効率的でした。

## 閉めないで!!



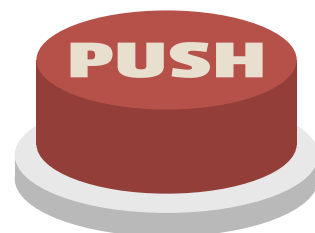
引き続き、せき・鼻水・のどの痛みなどのかぜ症状がある人は、「せきエチケット」を守ってください。

聞き手と話し手の両方がマスクをすることによって、より効果的に飛沫の吸い込みを抑えることができます。

## やる気スイッチ=やり始める！！

『作業興奮』という脳の仕組みがあります。やる気がない状態でも、行動してみると脳が刺激されてドーパミンが分泌され、やる気が湧いてくる、という作用です。

- とにかく教科書やノートやワークを広げる、机に座ってみる。
- 作業が途中で止まらない環境をつくる。スマホ・テレビ・ゲームなどを物質的に遠ざける。
- 図書館や自習室など、環境を変えてみる。



応援しています！