

健やか



令和8年2月2日
笠間市立笠間中学校
保健室

暦の上では「立春」、春の始まりです。まだまだ寒さや乾燥が続きますので、体調管理に気をつけていきましょう。朝ごはんを食べて体温を上げ、体を動かすことがおすすめです。

今月の保健行事



日程	行事	対象	内容等
4日(水)	健康タイム	全学年	心の健康について
19日(木)	学校保健安全委員会	PTA実行委員・ 教員・学校医	本校の保健・安全・食育・体力についての報告および協議

感染症情報

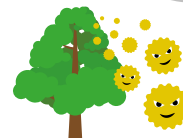
1月末現在、本校ではインフルエンザA型と、B型がみられています。市内小中学校では、B型の流行による学級閉鎖が増加してきました。

茨城県感染症情報センターの発表(1/28)によると、10歳未満と10代のインフルエンザの報告数が急増しており、全体の80%を占め、今後の動向に注視しているとのこと。

インフルエンザは急激に発熱して症状が出るため、体調不良に早めに気づいて対処することが、流行を防ぐ上でも大切です。がまんしないでね。

そろそろ、花粉かな…

アレルギー症状のある人は、医療機関で早めに相談することをお勧めします。



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもありません。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠をしっかりとる



好きなこと(趣味)に没頭する



おいしいものを食べる



テレビや映画などを見て、思いっきり泣いたり笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる

感染症



乾燥する季節にはご注意を!

静電気



火災



肌のトラブル



SNS世代の新常識！ AIとネットニュースの落とし穴



ChatGPTなどの生成AIが話題ですね。勉強のヒントをもらったり、内緒の相談をしたり、面白い画像を生成したり、と便利な反面、日常をおびやかす【危険】も隠れています。ネット上の情報を鵜呑みにしないために、次の点について考えてみましょう。



① AIは平気で嘘をつく

生成AIは、膨大なデータをもとに、「もっともらしい文章」をつくるのが得意です。しかし、実は「事実かどうか」を判断しているわけではありません。必ず、教科書や信頼できるサイトなど、複数の情報で確かめるようにしましょう。

② フェイクニュースに騙されないで！

不確かな情報だけでなく、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽情報）などが問題になっています。公式な情報と比較するなどして、判断することが大切です。

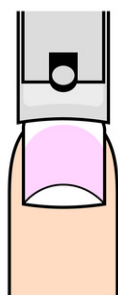
③ 拡散する前に、ひと呼吸おこう

「みんなに教えなきゃ！」という正義感や、驚きの気持ちで情報を広めてしまうと、あなた自身が【加害者】になってしまう可能性があります。友だちの情報なら、なおさらです。

SNS時代に大切なのは、私たち自身の『目・心・頭』で考えることです。

- 情報の「さしすせそ」
- チェックポイント
- さ：最新の情報かな？(古いニュースかも)
- し：出典(どこが出した情報か)は？
- す：数字やデータに根拠はある？
- せ：専門家の意見は？(ニセモノに注意)
- そ：その情報は誰かを傷つけていない？

足のツメのケア ~爪囲炎の予防~



足の爪を短く切ると、爪が皮膚に食い込んで炎症を起こすことがあります。予防するためには、爪の切り方に気を付けましょう。

- 指よりも長く伸びたら、切るタイミング！
- 足の爪は、指と同じくらいの長さ「直線」に切るのがコツ。
- 爪の両端は、無理に切らず、やすりで整えます。
- 角の白い部分を少し残した、「四角いかたち」が、足の爪の正しい状態です。

つま先の狭い靴や、硬い靴などもトラブルの原因になります。靴・上履きは、サイズが小さくなっていませんか？
手の爪は、短く切りましょう！（けが予防・感染症予防）

