ほけんだより1月

中宮中学校
保健室
2025/1/8

あけましておめでとうございます。２０２６年が始まりましたね。
今年はどんな年にしたいですか？ 挑戦してみたいことや頑張りたいことなど
なにか１つだけでも目標を決めてみるのもいいですね。
頑張ることはとても素敵なことですが、しんどい時は頑張りすぎない！ 休む！ そして相談！
中宮中学校を卒業するまでに『自分の体調を自分で管理できる』人になってほしいなと願っています。

《冬の感染症予防をしよう！》

様々な感染症が流行する冬、インフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく、感染性胃腸炎やノロウイルスなどいくつかの感染症が流行します。最近では鳥インフルエンザも確認されています。
感染症予防で一番大切なのは、石けんを使った手洗いです。手指消毒もありますが、ノロウイルスなどアルコール消毒が効きにくいウイルスもあります。手指消毒だけではきれいな手にならないので、「ごはんの前・トイレのあと・外から帰ってきたあと」などこまめに丁寧な手洗いを心がけましょうね。

手の洗い方再確認！！

わかっているつもりでも、急いでいたり、めんどうになって、てきとうな手洗いになっていませんか？

①そでを肘までめくりましょう
手首の上まで洗えるように衣服のそでが邪魔にならないようにしましょう。

②石鹸を出しましょう
泡タイプなら１プッシュ、
液体タイプなら２プッシュです。
石鹸の出しすぎは禁物ですよ。

③手のひらで泡を立てましょう
手の甲や指の間、指先、爪、親指、手首など洗い残しの多い部分に注意して洗いましょう。

④泡を流しましょう
15~20秒以上かけて洗い流しましょう。
最後はきれいなハンカチでしっかり拭いて終了です!

濡れた手を自然乾燥したり、服で拭いたり、髪を整えるように触ると、しっかり汚れを落とした手がまた汚れてしまいます。毎日きれいなハンカチを持ってきましょうね。

★今月の保健目標★　ウイルスに感染しにくい身体づくりをしよう！

Q　最近のあなたの行動に当てはまるものはありますか？
「はい」か「いいえ」で答えてね

Q1.教室や自分の家（部屋）の換気をしていますか？

ウイルスは空気の入れかえがとても苦手!

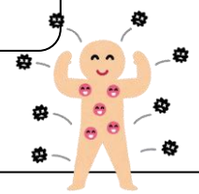
自然乾燥してない？
服でふいてない？

Q2.手を洗ったあとは、清潔なハンカチでふいていますか？

Q3.お肉、お魚、野菜などバランスのよい食事をしていますか？

8時間以上は寝る時間が必要です

Q4.しっかり睡眠時間を確保して寝ていますか？



1つでも!!

「いいえ」がある人・・・ウイルスに感染する可能性が高くなるかも？
また、同じこと・・・でも今は３年生も受験前、寒くて体調を崩しやすい時でもあります。
ひとりひとりが気を付けることで「うつさない」「広めない」ことができます。

Q１・・・換気はとっても大切。「１時間に１回　入口の後ろ前、窓をあけよう」
そうすると、ウイルスが外に出ていきやすくなります。

Q２・・・きれいなハンカチでふきましょう。自然乾燥や服で手をふくとウイルスが手に残ったままです。そんな手でごはんを食べるとウイルスも一緒に食べてしまうことになります。また、ハンカチの貸し借りもやめてね。

Q３・・・給食だよりには季節の食べ物なども書いてあります。しっかりよんでね。