



中宮中学校  
保健室  
2026/2/2

## ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分に加熱されたものを食べる

チョコの効果をしろう

2月14日は...

# バレンタインデー



バレンタインデーでは大切な人にチョコレートをプレゼントすることが多いですね。ところでチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。その主な効果は...

脳の活性化

血圧低下  
(血管を広げる)

肌の老化を抑制

アレルギーの改善

勉強の  
一休みにも◎



3年生へ

『試験当日(前日)こんなことに気をつけて!』

- ☆朝ごはん 消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んでね
- ☆服装 試験会場は暖かい時もあるので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。
- ☆時間 あわてて忘れ物をしたりケガをしないように余裕をもって行動してね。



★今月の保健目標★ SNSを正しく利用しよう!

あなたは気になる? 気にならない? **既読 と 未読**

多くのみなさんは知っていると思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも...『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。

**あなたのコミュニケーションは相手のことを考えていますか?**

知らず知らずのうちに自分の都合を押し付けていませんか。

友達に送る前に...



□送る内容

□『送る時間やタイミング』

『メッセージを送る前に必ず確認してから送るようにしましょう』

またSNSで話し合うのではなく直接会って話をしたりしてほしいと思います。

部活や学校の授業でケガをしたことはありますか?

学校でケガをして病院に行った場合、病院で支払ったお金が戻ってくることがあります。学校でケガをした場合やそのケガで病院に行った場合は保健室の先生に教えてください。また、部活でケガをした場合や病院に行った場合は顧問の先生にも必ず伝えてください。そして、ケガをしたときは、我慢せず、すぐに先生に教えてください。

