

# 保健だより 1月

田彦中学校保健室  
令和5年1月6日  
No.11

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」ということわざにもありますが、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。今年一年を健康に過ごすために、目標を何かひとつ決めて実行しましょう。健康づくりのための新しい一歩を踏み出してください。12月に引き続き、新型コロナウイルス感染症を始め、インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症の流行が心配される季節が続きます。生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。

今年も元気に!



## 1月の保健目標：感染症を予防しよう

### 感染症予防の3原則!

#### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



#### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

#### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことが、あらためて分かります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」と言った気持ちの緩みなのかも知れません。



3年生は、受験本番に向けそろそろ夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか。いきなりの早起きはつらいので、まず起きる時間を少しずつ早め、少しずつ体をならしていきましょう。起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調整され、生活リズムが整ってきます。また、夜いつもより早く寝るために、遅い時間に食事をしたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。

## 自分の体調、毎朝チェック!!

感染症の流行しやすい季節です。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか。朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか?
- すっきり起きられましたか?
- 熱や頭痛、のどの痛み、おなかの痛みはありませんか?
- おなかをこわしていませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?

体調がすぐれない時には、無理をせず休養するようにしましょう。

たいちょうふりよう  
**体調不良!?**  
とっこうやく きゅうよう  
**特効薬は「休養」です!**



1・2年生を対象に「食物アレルギー調査アンケート」を配付します。次年度の給食対応にかかわるアンケートとなりますので、期限までに提出していただけますようお願いいたします。

**配付日: 1月13日(金) 提出期限日: 1月20日(金)**



## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか?

