

# ほけんだより 1月号

令和6年1月9日発行

土成中学校保健室

今月の保健目標 インフルエンザ等の予防と対策をしよう



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします。まずは、冬休みで少しゆるんだ生活習慣を整え、引き続き感染予防にも取り組んでいきましょう。みなさんの毎日が、健康で充実した実りある日々になりますように、応援しています。



## ★今年もみんなで感染症予防を心がけよう

### 寒くても換気しよう

換気をしないと…!

#### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



#### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



#### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



### 換気のポイントは“空気の流れ”



## ★3学期がスタート！学校モードに切り替えよう

休み中に増えたメデイアの時間を減らしてみよう

### ○生活習慣を整える

冬休み後半は「生活習慣を整える週間」でした。「冬休み生活リズムチェック表」で、自分の健康度を確認できましたか？自分の課題をもとにした生活習慣改善につながったでしょうか。少し乱れた生活リズムからなかなか抜け出せない人は、まずは睡眠と朝食を見直してみるといいですよ。

### ○勉強するときの一工夫

・適度に休憩する・消化の良いものを食べる・早めに寝て、記憶を整理する  
気をつけていても体調をくずすこともあります。そんな時は無理をせず休養しましょう。

体内時計をリセット!



### ○免疫力をアップしよう

規則正しい生活リズムは、体の免疫力を高めてくれます。休みモードから学校モードに早めに切り替え、風邪やインフルエンザ、新型コロナなどの感染症に負けない体づくりを心がけましょう。



## ★1月17日は防災とボランティアの日

### ○災害に備えてできること

元旦に起こった能登半島地震。今も余震が続き、被災地では厳しい生活が続いています。1995年1月17日に起きた阪神淡路大震災の後、復興やボランティア活動、災害への備えの充実や強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。

これまで過去の災害からの学びが様々な場面で活かされています。

落ち着かない冬休みになりましたが、いつ、どこで、どんな災害に見舞われるかわかりません。自分事として、非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの心構えやできることを一つ一つ積み重ねていきましょう。

