

ほけんだより1月

松茂中学校 保健室 2026.1.8



明けましておめでとうございます。冬休みは、家族と過ごしたり、普段できないことに時間をかけたり、有意義に過ごせましたか？しっかり充電ができたところで、3学期のスタートです。寒さ厳しい日が続きますが、感染症等に気をつけて、過ごしましょう。

温活で体温を上げよう！



体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



～特に大切な朝食～

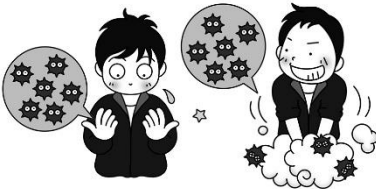
眠っていた体を目覚めさせ、体温を上昇させ、さらに脳を活発に働かせるためには朝食が必要です。

ゆとりをもって起床し、朝食でエネルギーを補給してから登校しましょう。

ノロウイルスに要注意！

12月～1月はノロウイルスが流行しやすい時期です。急な嘔吐・下痢・腹痛が主症状です。飛沫感染（咳・くしゃみのしぶきを吸い込む。）、接触感染（ウイルスのついた手で目・鼻・口を触る。）、経口感染（手や食べ物についたウイルスが口から入ってくる。）を予防するために、次の4つを徹底しましょう。

！ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていい！

！ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

！ 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は、修学旅行でお世話になった添乗員さんのお話をシェアします。

今回お世話になった添乗員さんは、台湾出身の方でした。なぜ日本で生活をされているのか、とても興味があったので理由を聞いてみました。

“子どもの頃、両親が何度か日本へ旅行に連れて行ってくれました。その頃から日本を意識していました。月日が経ち、高校である分野を学んでいたところ、台湾より日本の方が学ぶ要素がたくさんあることを知り、とても魅力を感じていました。同時に日本語を勉強し、留学できる語学レベルになったタイミングで、日本へ留学することになりました。日本に来た当初は、台湾とは文化が異なり戸惑いがありました。台湾人は思ったことを素直に伝える文化がありますが、日本では相手の気持ちを考えて控えめに伝えることが多いため、人と接する度に、失礼がないかどうか心配をしていました。また、日本に来てから家族の大切さをより強く感じるようになりました。あとどれくらい一緒に過ごせるか等も考えるようになり、より家族を大切にしようと思いました。”

添乗員さんは、知り合いもいない日本での生活に挑戦し、現在も日本で生活を続けています。

日本の文化を意識し、大切に受け入れようとする姿勢を見て、お話を聞いてとても嬉しく感じました。みなさんも自分が経験したことが、将来の道を切り拓ききっかけになるかも。2026年も、積極的にいろいろな経験を重ねてください。これからの選択肢が広がるはず。今年も保健室よりみなさんの活躍を応援しています。

