

# ほけんだより

令和8年1月  
徳島市国府中学校  
保健室



2026年がスタートしました！年のはじめは、いつもと同じ事をするのも新鮮な気持ちになりますね。なにをするにも、健康であることが一番です。自分で体調管理を行い、元気に3学期を過ごして下さいね。

1月は1年間の目標を立てるのにも良い時期です。皆さんはどんな1年にしたいですか？



今年の目標を立ててみよう！

目標設定することで、人生の質は大きく変わります。目標を決め、自分がどこに向かっているのか、どんな自分になりたいのかを明確にすると、やるべき事が見えてくるのです！二度と戻らない大切な1年間です。やりたいこと、身につけたいこと、達成したいこと、何でもいいので、この1年間の目標を設定してみましょう。

生活リズムをとり戻そう 冬休みモードをリセット！  
規則正しい学校モードに切り替えていきましょう。

## 朝食をとろう！

朝からだるさを感じたり、4時間目あたりに胃がムカムカしたりして保健室に来室する人に多い「朝食欠食」。胃が空っぽで、エネルギー切れのまま学校に来て、頭や体は十分に働きません。1日を元気に過ごすためには朝食をしっかり食べることが大切です。

## 早く寝よう！

「夜遅くまで起きている」→「学校があるから無理に早く起きる」→「睡眠不足で眠い・だるい」というパターンが長期休み後にありがちです。布団に入る時間を早めてみることを心がけてみましょう。



## 体を動かそう！

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちにしっかり体を動かしましょう。体育・部活・家の手伝いなど、動いた分だけ、体が休みを必要とするので、夜、自然に眠くなりますよ。



感染症が流行っています

12月に引き続き、インフルエンザが流行しています。規則正しい生活を送り、「手洗い」「うがい」「換気」等の感染症対策を徹底しましょう！

# インフルエンザ

いつから登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			
発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK			

加湿器を使おう

加湿器には、のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさや湿度で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう！