

2026年
北井上中学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

みなさん、おせち料理は食べましたか？おせち料理は、神様への新年のお供えを分けて食べたのが始まりで、新しい年を健康に過ごせるようにという願いが込められています。黒豆はまめ（健康）に暮らせるように、田作りは豊作祈願、昆布巻きは「よろこぶ」ことの多いようにという意味があるそうです。今年も元気で、よい年になりますように。

徳島市では引き続きインフルエンザが警報レベルを超えています。うがい、手洗い、睡眠、食事、換気など基本的な感染症対策をしていきましょう。

1月は冷えに注意！

冷えが原因かも

- ☐ おなかの調子が悪い
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ からだがだるい
- ☐ 疲れやすい



からだを温めるには

▶食べ物

にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、大根、人参など

▶服装

下半身を重点的に温かくする。

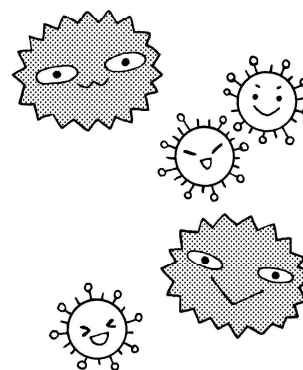
室内外の温度差を考えて、調節できる服装を。

▶お風呂

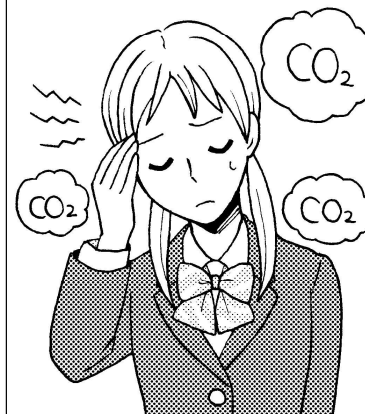
ぬるめのお湯にゆっくり入る。寝る前に入るのが効果的。

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて
体調が悪くなる



ほこりがたまり、アレルギーが
発症する可能性も



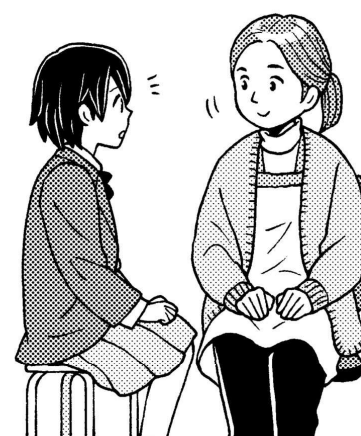
換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

©少年写真新聞社2023

気持ちが落ち込んだときには



睡眠をとる



誰かに相談する



気分転換をする

©少年写真新聞社2025