

# 保健だより



令和7年1月号  
鴻巣市立吹上北中学校  
保健室


新年明けましておめでとうございます！皆さんは年末年始どのように過ごしましたか？お正月気分もまだまだ残っていると思いますが、心と身体を学校モードに切り替えていきましょう。3学期もスキー林間、校外学習、受験等、大きな行事が控えています。そのためにも、規則正しい生活が大切です。2025年も元気に過ごして行きましょう。




## 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



## 感染予防の基本は手洗いです！

まだまだ油断できません！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●こんなときに手を洗おう！

- ★外から帰ってきたとき
- ★ごはんを食べる前
- ★トイレの後
- ★咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ★共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

① 石けんをしっかり泡立てる



② 手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手の甲、指と指の間、指先、爪の先、手首など)



③ 泡や汚れをしっかり洗い流す



④ 清潔なハンカチやタオルでふく



# 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、カビなどがたまると、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年生 保護者の方へ】



中学3年生対象の、インフルエンザ予防接種費用の助成金申請はお済みですか？接種が済んでいて、まだ申請されていない方は担任まで申請書類をご提出ください。**対象接種期間は1月末までの接種が対象**です。**申請期間は2月末まで**ですのでご注意ください。

ご不明な点などございましたら保健室までご連絡ください。

