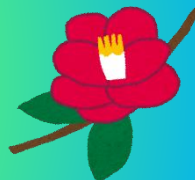


保健だより 1 月



令和8年1月8日 銚田市立旭中学校 保健室

2026 年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？目標を達成するためには、こつこつと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体も重要です。今年一年、けがや病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が充実した日々になるように、応援しています。

1 月の保健安全目標



保健目標・・・うがい・手洗いを励行しよう。

安全目標・・・登下校のきまりを守ろう。



1 月の保健行事

体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
3-1	1月 8日（木）	被服室	・体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） ・髪の長い人は頭頂部でしばらない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）
3-2	9日（金）		
3-3	13日（火）		
2-1	14日（水）	昼休み	 
2-2	15日（木）		
1-1	16日（金）		
1-2	20日（火）		

「歯と口の健康教室」

○ 日 時 令和8年 1 月 28 日（水） 5時間目 1年1組

6時間目 1年2組

○ 場 所 各教室

○ 講 師 歯科衛生士 小橋 幸子 さん

銚田市健康増進課 飛田 玲奈 さん、森田 祐加 さん



～感謝のきもちをもちましょう～

【ついた餅より心持ち】

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね！



体も心も元気な1年にしよう

うま
馬く
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

ちょっと話してみませんか?

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。

弱音を吐くのは恥ずかしい?

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

一人で抱え込まないで



※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、すぐに学校に連絡をお願いします。(治癒証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間★

インフルエンザ

- 発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症

- 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

感染性胃腸炎

- 下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態が良くなってから。

マイコプラズマ感染症

- 症状が改善し、全身状態が良くなってから。

溶連菌感染症

- 適切な抗菌薬療法後24時間を経て、全身状態が良くなってから。

冷えは万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。
温かくしてすごしましょう。