

保健だより 1月



令和8年1月8日 錢田市立旭中学校 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。

みんな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 昼休み	・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)		
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】

昔ながらの餅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

馬 うま
休もう



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います。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ッとしたします。

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

ちよつと話してもいませんか?

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。



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。

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。



※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、全身状態が良くなつてから。

マイコプラズマ感染症

○ 症状が改善し、全身状態が良くなつてから。

溶連菌感染症

○ 適切な抗菌薬療法後24時間経て、全身状態が良くなつてから。

冷えは病のもと

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します。

温かくしてすごしましょう。