



北中学校 保健だより
令和8年1月

あけましておめでとうございます。

今年の干支は丙午です。丙午は火の力が重なる年とされ、情熱や行動力が高まり、勢いのある一年になると言われています。勢いのある一年を過ごすためにも、健康な身体づくりが大切です。疲れた時にはしっかり休み、次の一步のためにパワーチャージ！

みなさんが心も体も元気に一年間過ごせるよう、保健室からも応援しています！



1月の保健目標

かぜの予防をしよう！

肌着、着ていますか？

寒いと言って来室する人の中でも肌着を着ていない人を見かけます。寒い季節でも、人の身体からは汗や垢が常に分泌されるので、肌着を着ることが大切です。肌着の上の衣服は適度なゆとりをもって重ね着すると、素材そのものの断熱性能に加えて衣服間にも「静止空気層」を積層するため、保温性が増します。

また、温まった空気が逃げないように「3つの首」（首・手首・足首）の開口部をしっかり閉じることができるデザインの上着や、マフラー、手袋などの小物を活用するのもお勧めです。

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

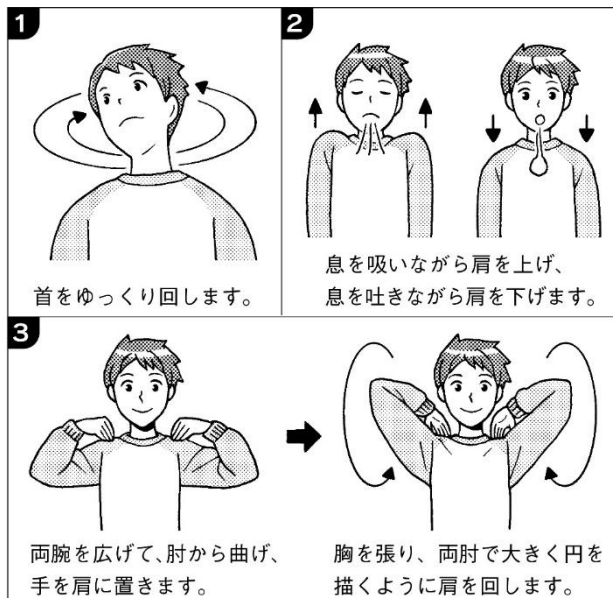


頭痛や体のだるさは
肩こりのサインかも

肩こりに効くストレッチ



勉強などで前かがみの姿勢が長時間続き、首や肩、背中...の筋肉に疲れがたまって、痛みを生じるのが「肩こり」です。頭痛などの体調不良も起こします。



勉強の合間にはストレッチを行い、肩こりを予防・解消しましょう。



冬休み、勉強をがんばっていた人も多いのではないのでしょうか？長時間、同じ姿勢でいたり、冷たい空気に触れることで無意識に肩をすくめたりすることにより、肩がこりやすくなると言われています。肩こりは頭痛などの体調不良にもつながります。ひどくなる前に、こまめにストレッチをして気分転換をしましょう！



2学期から、「こころすっきりノート」を保健室の机の上に置いていきます。このノートは、来室した子が、気持ちを文字にすることで、心とじっくり向き合うことができるように、自分の気持ちを客観的にみることで、気持ちに整理をつけ、前に進むきっかけになるようにと思い、作りました。

書いてくれたものの中で、「公開してもよい」と言ってくれた子のページは、みんなが参考にできるようにノートに挟んであります。進路のこと、友人関係、家庭での悩みなど、毎日いろいろな思いを抱えている人も多いと思います。同じような悩みをもつ誰かの言葉が、あなたの心にそっと寄り添ってくれるかもしれません。ぜひ読んでみてください。

また、どうしてもなくモヤモヤしている人や、ゆっくり気持ちを整理したい人がいたら、ぜひこのノートに書きに来てください😊

その中から、みんなの声を PICK UP してみました！

明日の自分へのメッセージ

～今後同じような場面にあった時に、よりよく過ごすための対処方法や考え方～

- ・人生山あり谷あり(テストの悩み)
- ・リラックスできるものを考えて、気にしないようにする(友達とけんか)
- ・周りの意見も考えながらだけど、自分で決めるのが大事だと思った(習い事の悩み)
- ・これからは、あまり感情を出しすぎないようにしよう(ゲームのモヤモヤ)
- ・周りと比べずに自分のペースでがんばる！！(勉強や部活動の悩み)
- ・不安になったら、とりあえず好きなこととして一旦忘れよ！！(勉強の悩み)

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
インフルエンザ いつから 登校できるの？	発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目			登校OK		
			解熱	1日目	2日目		登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK		
					解熱	1日目	2日目	登校OK	

インフルエンザの流行が続いています。寒いとついつい窓を閉めたくなくなってしまいますが、教室の換気はとっても大切です。ちょっと寒いなと感じたら、それはしっかり換気ができているサインです。1時間に1回新鮮な空気を取り入れ、すっきりとした気持ちで次の授業にのぞみましょう。

今月の保健行事

身体計測

8日(木)1限 2年生

3限 1年生

9日(金)4限 3年生