

Health Letter

体も心も元気な1年にしよう

No. 15 令和8年1月7日 発行



2026年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標は立てましたか。「1年の計には元旦にあり」ということわざがあるります。新しく迎える1年の目標や計画は、その年の初めの元旦に立て、目標を達成するために具体的な小さなステップから始めましょう。

今年も、みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

新学期の切り替え大丈夫？

冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、スイッチONで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ①

決まった時間に起きて、カーテンを開け、朝日をあびましょう。

スイッチ②

朝ごはんを食べると、脳が目覚めます。

スイッチ③

適度な運動は、ほどよい疲れで良く寝られます。

中学生の理想の睡眠時間は、

8~10時間

と言われています。

睡眠は、心身の健康にも影響します。計画的に睡眠時間を確保し、元気な1年にしていきましょう。

朝型にチェック

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

！免疫力ダウン



睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されましす。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



冬の感染症対策として、校内でも各場所に、ハンドソープと手指消毒液を設置しています。みなさんの様子から、手洗い後は、消毒をすることが定着できています。引き続き、「手洗い」と「手指の消毒」を行いましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



安全な通学を！（お願い）

この時期は、路面が凍結し転倒するリスクが高くなります。特に、登下校の時間帯は、路面が凍結していることもあります。注意が必要です。時間に余裕を持って登校しましょう。

また、雪道での自転車は転倒するリスクが高くなり、非常に危険です。保護者と通学方法を相談をしながら、安全な通学を心掛けましょう。

馬 うま
く 休もう
キ



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。

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きます。

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

*ノロウイルス、ウイルスの通り道を知つておこう



ノ ロウイルスは**カキなどの二枚貝**から感染することで有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、**人から人への感染のほうがずっと多い**と言われています。

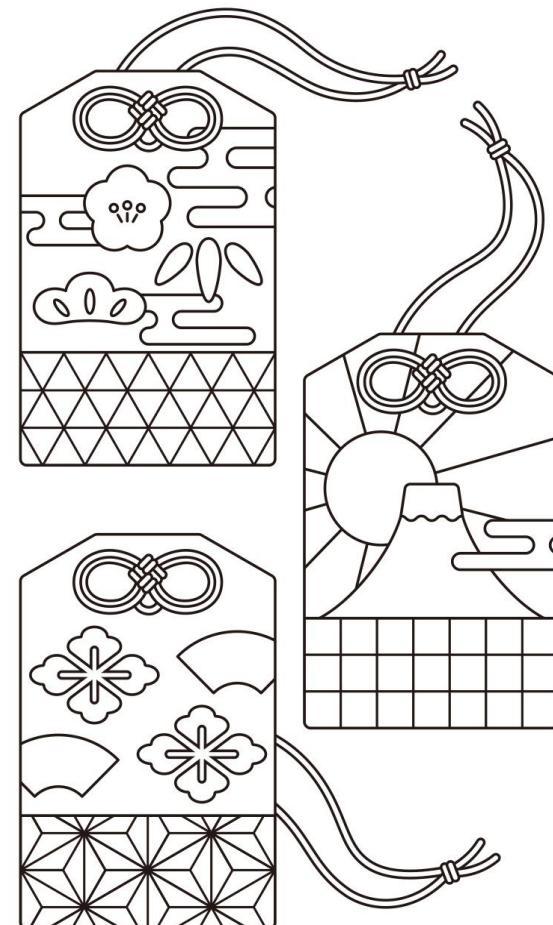


感 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気_ADDRESS_に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、**嘔吐した人の近くにいるだけでもつてしまふ**ことも。**汚染された手で食品を扱う**のも大きな原因の一つです。



おまじないをするつもりで色を塗ってみましょう。何色使ってもOKです。

- 赤 予防を心掛けてかぜを引かないようにしたい
- 青 ケガをせずに過ごしたい
- 緑 よく眠って朝早く起きたい
- 黄 前向きに楽しく過ごしたい
- 紫 その他 _____



□ から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通って腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。**症状の経過をメモ**しておくといいでしょう。

