

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

とされています。
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。



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。

また、この時期は、空気が乾燥しやすいので、休憩時間には、換気をしましょう。

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、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。

朝型にチェンジ！
本番に強い自分になろう

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て、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。



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、香りには様々な効果があります。

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 流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう

食べものから



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでも有名です。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。



人から

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うつってしまうことも。汚染された手で食品を扱う**のも大きな原因の一つです。

体の中で



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過し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**しておくといでしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去

温水で流す

拭い去る

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム

消毒

(手の場合)

エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

健康お守り

どんな
ご利益が
欲しい?



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。

- ① 赤 予防を心掛けてカゼを引かないようにしたい
- ② 青 ケガをせずに過ごしたい
- ③ 緑 よく眠って朝早く起きたい
- ④ 黄 前向きに楽しく過ごしたい
- ⑤ 紫 その他 _____

