

ほけんだより 1月

令和8年1月8日
小山市立小山第三中学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。2025年もあっという間に終わり、いよいよ3学期が始まります。みなさん、冬休みは健康に過ごせましたか？お正月気分から抜け出せていない人も多いと思いますので、早めに学校モードに切り替えて、体調管理に気を付けながら残り少ない今の学年での生活を楽しく過ごしていきましょう！さて、2026年は午（うま）年ですね。午は勢い・前進・情熱を象徴する干支です。大地を力強く駆け抜ける馬のイメージから、「行動の年」「思い切り挑戦する年」と言われています。自分の「やってみたい」を素直に大切に、少しの勇気と一歩の行動が、大きな成長に繋がる一年にしましょう♪今年もどうぞよろしくお祈りします😊



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
ころ					
	1	2	3	4	5

ストレスとうまく向き合おう！

勉強、部活、友人関係、試験…、みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。ストレスは適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

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

ウイルスの通り道を知っておこう

食べものから入る



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ています。



人から入る



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



回 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人が多いです。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ういでしょう。

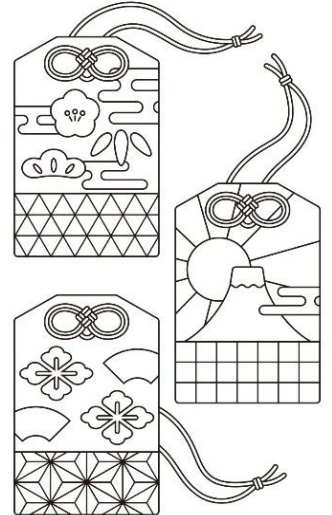
ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去	ウイルス不活化
温水で流す 拭い去る	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。	



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



ウイルスの侵入を防ぐために正しい手洗い方法を覚えよう!!

～手洗いの6つのポーズって知っていますか?～

毎日の手洗いは、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症を防ぐための大切な習慣です。でも、ただ「さっと洗う」だけでは、ウイルスやばい菌はなかなか落ちません。そこでポイントになるのが「手洗いの6つのポーズ」です。指先・手のひら・手の甲・指の間・親指・手首まで、まんべんなく洗うことで、見えない汚れやウイルスをしっかりと落とすことができます。学校でも家でも、6つのポーズを意識して洗ってみましょう。あなたの“ちょっとのひと工夫”が、体調を守る大きな一歩になります。

以下のポーズを真似てみましょう!



1 おねがい



流水で手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てて、手のひらを洗います

2 かめの甲羅



手の甲を伸ばすように洗います

3



指先・爪の間をこすり洗います

おおかみのように爪を立てて

6つのポーズを覚えてばい菌とバイバイ!

4 山のかたち



指と指の間を洗います

5 バイク



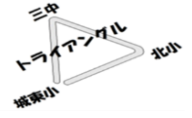
親指をねじり洗います

6 つかまえた



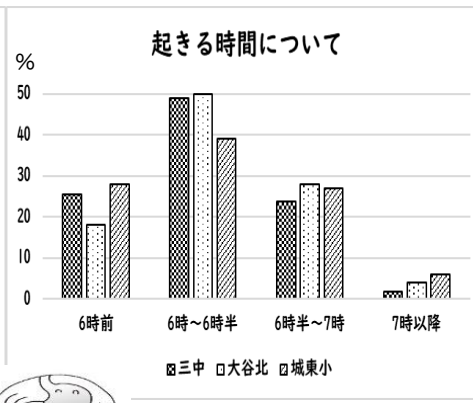
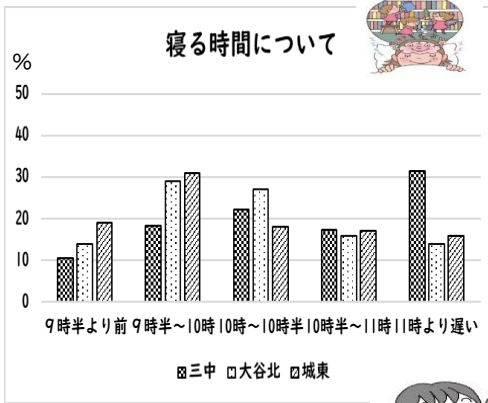
手首をねじり洗います





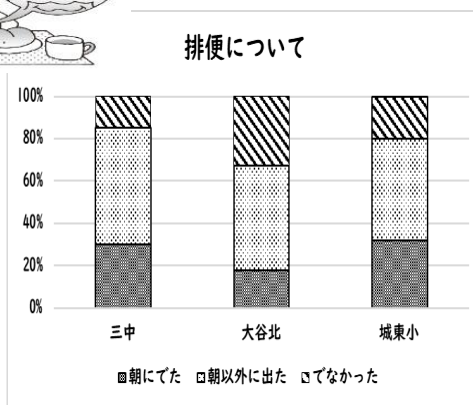
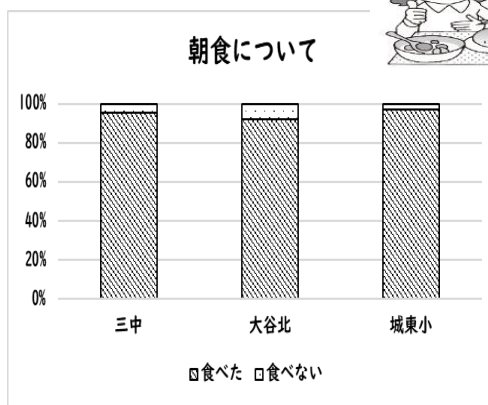
『トライアングル』は三中学区の保健だより共通のコラムです。

9月に、小山三中学区で規則正しい生活習慣を送ることができるか中学生と小学校6年生にアンケートを実施しました。グラフは、中学校1年生とそれぞれの小学校6年生のアンケート結果になります。グラフを参考に自身の生活習慣を振り返ってみましょう。



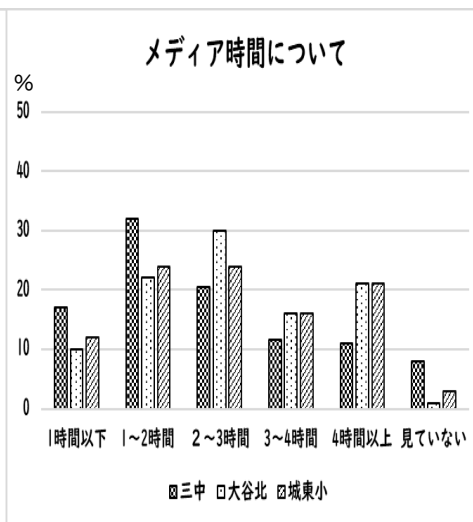
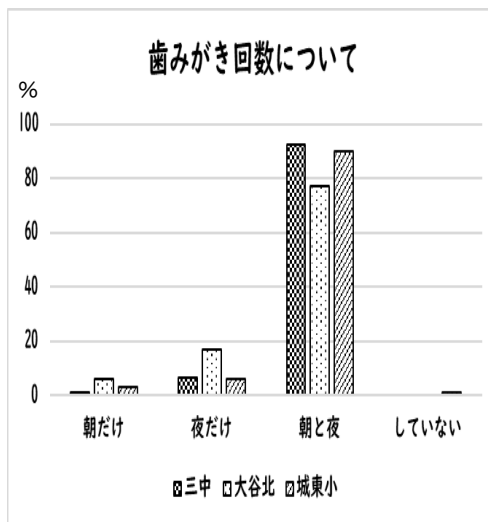
★小学校では、10時前に寝ている人が、中学校では、11時以降に寝ている人が多い結果となりました。

★反対に起きる時間は、6時～7時の間に起きる人が多い結果となりました。中学生は、11時以降に眠り、6時半までに起きる人が多いことから、睡眠時間を十分確保できていない人もいます。



★朝食は、3校とも90%以上の方が食べたと回答しています。ヨーグルトなど手軽なものでいいので、毎日食べて登校できるといいですね。

★朝食を食べると、腸の働きが良くなり、快便になります。こまめな水分も取り、腸の働きを良くしていきましょう。



★歯みがきは、3校とも朝晩している人が一番多くいました。そのまま習慣にし、歯の健康を保っていきましょう。

★睡眠中は、唾液がでないので、口の中で、細菌が増えています。夜寝る前、起きた後の歯みがきをしっかりと行いましょう。

★平日にメディアを4時間以上利用した人が、小学校で20%以上、中学校で10%以上いる結果となりました。メディアの使い過ぎは、生活リズムを崩すこともあります。休憩をはさみながら時間を決めて使うようにしましょう。

皆さん、自分の回答とアンケート結果を比較してみてくださいましたか？アンケートを回答していない学年の皆さんも、自分の生活習慣とぜひ比べてみてください。基本的な生活習慣を積み重ねていくことで、心と体が整います。毎日元気に学校生活を送ることができるように、まずは、基本的な生活習慣を整えていきましょう。

