

ほけんだより 1月

令和8年1月8日

北区立明桜中学校

校長 菊池修一
養護教諭 ○○○○



今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



明桜中 12月の感染症情報

インフルエンザ 65名
溶連菌感染症 1名
学級閉鎖 12/2 ~3年生1クラス
2件 12/8 ~1年生1クラス

☐ 早寝早起きをする

☐ 運動習慣をつける

☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)

☐ つかれたときは、早めに休む

☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない

いよいよ冬本番！！

感染予防に役立つ

手洗い・消毒
だけじゃない！

あんなこと

こんなこと



朝の空気が冷たくて、布団から起きるのが大変な季節がやってきました。
空気が乾燥する冬は、肌のトラブルや、静電気、感染症の流行などに要注意です。

感染症対策の基本は、なんといっても「手洗い」が一番！
でも、洗った手をきれいなハンカチで拭かないと意味がありません。

そのほか、冬を温かく過ごすコツは、3つの首(首・手首・足首)を温めること。
マフラーや手袋などの小物を上手に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

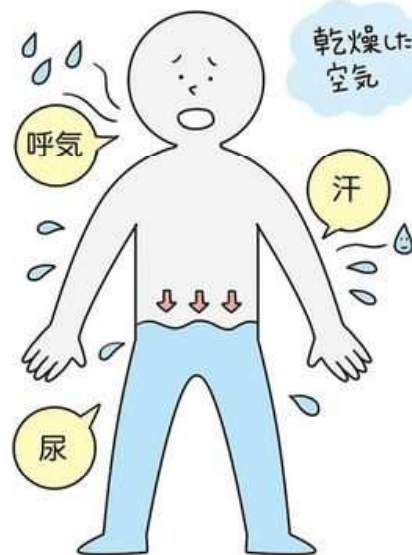


夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渴きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。



爪の健康〇×クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
〇か×か、どっち？

A1 ×
爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていたら）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろるように、爪を切りましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
〇か×か、どっち？

A2 ×
子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



清潔検査実施中

保健委員会では、毎月1回「清潔検査」を実施しています。

検査項目は、
①ハンカチを持ってくるか
②爪を短く切っているかの2点です。
結果は、生徒玄関に掲示しています。

全校生徒「ハンカチ忘れゼロ・爪の長い人ゼロ」の「ゼロ・ゼロ」の達成が目標です！

