



ほけんだより 1月号



令和8年1月9日
堀船中学校
保健室

明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごせましたか。

お正月に欠かせないお餅ですが、なぜ食べるのか知っていますか。諸説ありますが、その一つに平安時代の「^{はがた}歯固めの儀^ぎ」があります。これは、硬いお餅を食べて、歯を強くし、一年の健康と長寿を願う儀式です。昔から「歯が丈夫なこと」は、健康の源だと考えられてきました。バランスの良い食事で免疫力を高め、寒さに負けない体で、新しい一年をスタートさせましょう。みなさんが毎日を健康に過ごし、充実した日々を送れるよう、応援しています。



1月の保健目標 ～感染症を予防しよう～

冬は空気が乾燥し、ウイルスが活動しやすくなります。この時期に特に気を付けたい3つの感染症について紹介します。それぞれの特徴を知った上で、換気、手洗い、うがいをこまめに行い、正しく予防しましょう。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

ウイルスはどこから来るの？



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

保健給食委員会からのお知らせ



1月14日（水）～16日（金）の3日間、きたコンを使って、アンケートに回答します。質問内容は、睡眠、朝食、デジタル機器の利用についてです。家に帰ってから翌朝までの様子を振り返るので、寝た時間や起きた時間など、自分の生活を意識して過ごすようにしましょう。また、保健給食委員会が作成したクイズがまなびポケットに載っています。右のクイズはその一つです。ぜひ挑戦してみてください。

【睡眠に関するクイズ】

寝る前に飲むと、睡眠に効果的なものは何でしょう？

- ① ホットミルク
- ② 紅茶
- ③ コーヒー

相手も自分も大切にする 上手な断り方



友達との関係を深める中で、「断りたいのに断れない」「これを言ったらみんなにどう思われるか気になる」と考えることはありませんか。誘いを断ることに不安を感じるのは、友達を大切に思っている証拠です。しかし、友達に合わせようと無理をしすぎてしまうと、せっかくの楽しい時間も疲れてしまいます。相手の気持ちを傷つけずに自分の気持ちを伝える方法を紹介します。

相手への感謝・共感



「誘ってくれて、ありがとう」「ごめんね」

「今回は遠慮しておくね」

最初に相手の気持ちに配慮し、感謝や謝罪を伝えます。その上で、自分の気持ちを相手に意思表示します。そうすることで、「誘いに応えたい気持ちはあるけれど、今回は難しい」という状況が角を立てずに相手に伝わります。

理由を明確に伝える



「塾の宿題が終わってなくて…」

「その日は用事があるって…」

なぜ断るか、理由を「一言」添えることで、相手も納得しやすくなります。嘘をつく必要はありませんが、状況を短く伝えるだけで、相手の「どうして？」という不安を解消できます。

表情や声



「ごめん、また誘って！」

言葉の内容と同じくらい大切なのが、伝え方です。相手の目を見て、申し訳ない気持ちを込めた表情や落ち着いた声のトーンを意識しましょう。さらに「ごめんね」と言いながら手を合わせたり、少し頭を下げたりするジェスチャーが加わると、より誠実さが伝わります。

代替案を提案する



「今日は無理だけど、明日なら行けるよ」

「別の日にこちらから誘うね」

断って終わりにするのではなく、次の約束や誘いに繋がる提案をしてみましょう。「遊びたくないわけではない」というメッセージになり、相手も「また誘おう」という前向きな気持ちになれます。

どちらか一方的に我慢している関係は公平ではありません。他者と良い関係を築くには、断り方というソーシャルスキル（社会で役に立つ技能）が役に立つときもあります。相手も自分も心地よい距離感を見つけていきましょう。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

❶ 1月1日 ❷ 1月7日 ❸ 1月10日

答えは **❷** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

手の爪は1日に約0.1mm伸びるといわれて、指の腹側から見て爪が見えるようになったら爪の切り時です。みなさんの今の爪の状態はどうでしょうか。若いうちは爪が伸びるのが早いので、こまめにチェックしましょう。