

2025. 1. 8(水)

すこやか

鶴江市鶴江中学校
保健だより

新しい1年のスタートです！

今年はどんな一年になるでしょうか？今しかできないことにチャレンジして、新しい自分に出会える1年になるといいですね。

学習にもスポーツにも、力を発揮するには心と体の健康が欠かせません。特に成長期の中学生は、まだ体も心も発達中!!しっかりと休養と栄養を取りながら自分を成長させてくださいね。



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

1月の保健行事

9日(木) 3年発育測定

16日(木) 1・2年発育測定

★1月は身長・体重を測ります。

からだナビ 1年 命の物語を紡ごう

2年 レジリエンス

3年 ストレス解消

寒さ対策にも食事は重要！
温かい食べ物やたんぱく質を食べると体が温まりやすいよ！

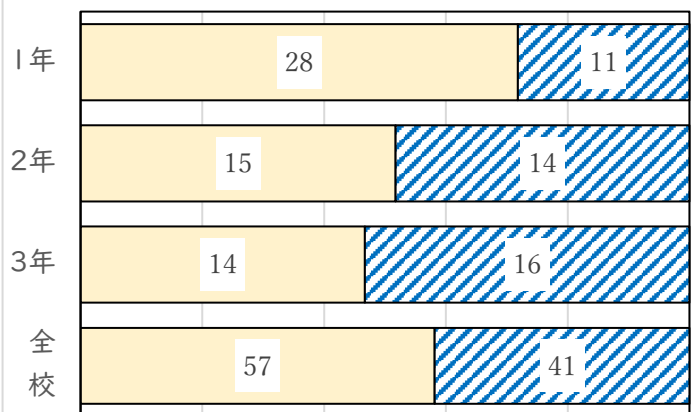


むし歯の治療は終わっていますか？

2学期末で、要治療のむし歯があった人の58%が治療を終えました。冬休み中に歯の治療が終わった人はできるだけ早めに受診報告書を提出しましょう。そして、まだ治療が終わっていない人はすぐに治療予約を取るようにしましょう。中学生のむし歯はほぼ大人の歯です。年をとっても自分の歯で噛むために大事にケアしていきましょう。

R6う歯治療状況(12.24現在)

0% 20% 40% 60% 80% 100%

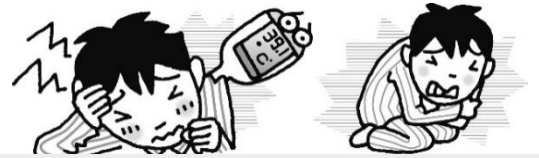


□ 治療済み ■ 未治療者

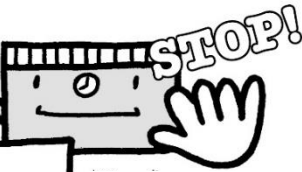
(人)

インフルエンザ注意報発令中!

感染症に気をつけて生活しよう!



インフルエンザや
新型コロナの時は、



出席停止
です

インフルエンザの場
合は型が分かった
ら教えてください。

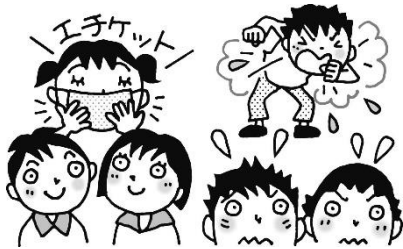
インフルエンザの出席停止期間

発熱した日を0とし、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した日を0とし、5日を経過し、かつ症状軽快から24時間経過するまで

発症後10日間はウイルス排出の可能性があることから不織布のマスクを着用するなど周りの人へのうつさない配慮をしましょう。



咳エチケット守っていますか?

かぜ症状があるときはマスクを外さないようにしましょう。予備のマスクはいつでもつけられるように準備しましょう。学校での感染状況によって急にマスク着用となる場合があります。また、周囲でかぜ症状の人が多いたときはマスクをつけることで感染予防の一定の効果があります。

空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は呼吸で1日480リットルもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌が
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

常時換気方法

常時教室廊下側上の窓を、3カ所(15cm程度)開けておく。気候の許す限り、教室斜め向かいの窓とドアも10~15cm程度開けておく。

寒さが強いときは2~5cmでも。閉めても可

休み時間の換気方法

休憩時間は、窓を開けて換気をする。3~5分間程度、外側窓と廊下側窓とドア、廊下の外窓を開ける。※雨や雪が吹き込んだり、風の強いときは、窓の開け具合と時間を調節する。保健委員を中心に全クラス協力して換気を行う。特に窓際や、ドア近くの人協力しよう!

常時換気が十分でないときは、休み時間の換気が一層大事になります。一時的に寒さを感じても窓を閉めればすぐに暖かさが戻りますよ。

新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

