

# 保健だより 1月



令和8年1月

大門中学校保健室

新しい1年が始まりました。これから本格的な寒さとともに、かぜやインフルエンザの流行する時期に入ります。今年こそ、かぜやインフルエンザにかからないよう、自分でできる予防を心がけましょう。



自分のために  
みんなのために

## かぜ・インフルエンザ 協力して流行を防ごう！

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

集団生活をしている学校では、一人一人が「うつらない」「うつさない」という気持ちをもって予防することが大切です。

3年生のみなさんへ

## 健康に気を付けて受験を乗りきろう

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで！！

### 睡眠時間は しっかりと確保して！

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



### 夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

6ジグザグー！



### 不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



※ 受験当日の体調が悪かったら、自分の実力を発揮することができません。健康管理も実力の内です。

—お知らせ①— インフルエンザは学校感染症に指定されています。インフルエンザにかかると医師の許可が出るまでは出席停止となり、再び登校するには「登校許可証明書」が必要です。用紙は学校へ取りに来るか、学校のホームページからダウンロードし、保護者の方が必ず記入し、登校する際、持参してください。

### インフルエンザの 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、  
かつ解熱後2日（幼児は3日）  
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



—お知らせ②— 3学期に身体測定・視力測定を行います。詳しい日程は、後日お知らせします。