



2026年1月15日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.9

～2026年もよろしく願いたします～

新しい年が始まり 3 週間が経ちました。何か目標を立てましたか？どんな目標にも積み重ねが大切です。またその土台となる元気な身体と心が目標達成のためには欠かせません。今年も怪我や事故、病気に気をつけて過ごしましょう。皆さんの毎日が元気で充実した日々になりますように、応援しています！！



～1月の保健目標 「感染症の予防に努めよう」～

冬休みに病院にかかった病気や怪我の有無について、各クラスの担任の先生に依頼し、集計したところ、以下の結果でした。

- @ 感染性胃腸炎 2人
- @ インフルエンザ 3人
- @ 捻挫 1人

こちらのデータから、けがや病気にならず落ち着いた冬休みを過ごすことができた人が多かったと思います。

今の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。インフルエンザは10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルスが感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。学校にも毎日ハンカチを忘れずに持ってきてみましょうね！

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。かぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしていないとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。



町田一中 12月の病気・ケガの状況



【12月の病気、怪我の記録】

- @ 体調が悪くて来室した人 71人 → 多かった症状・・・頭痛、腹痛
- @ ケガをして来室した人 82人 → 多かったケガ・・・擦り傷、突き指、捻挫

2025年12月は、インフルエンザは各学年に1人か2人と比較的落ち着いていました。今年も感染症対策を意識して過ごしていきましょう。

3学期、1年生は長野でのスキー教室、2年生は鎌倉での校外学習です。怪我、風邪等病気にかからず、楽しい思い出を作れるといいですね。

3年生はいよいよ次のステップが目前に迫る時期になってきました。心も身体も大切に、一日一日を大切に過ごしてくださいね。



気温に合わせた衣服の調節をしよう



ケガを防ごう

～2年生へがん教育を実施しました～

12月16日(火)6校時、神奈川県がん連盟がん教育講師の大友明子様を講師にお招きし、2年生とわかば学級を対象にがん教育「がんについて一緒に考えよう!～がんを正しく理解する～」を実施しました。周りの人ががんになったら自分たちに何ができるか、自分がんにならないために、万が一なった時、落ち着いた対応ができるようにしようと、がんの基本的な知識と大友様のご経験を交えながら命の大切さについて学ぶ貴重な時間を過ごすことができました。

2年生が記入してくれた振り返りシートの内容の正解と皆さんの感想です。👉

@がんになる人の確率は **2** 人に **1** 人

@がんで亡くなる人の割合は **3** 人に **1** 人

@検診でがんを早期発見すると **9** 割の人が治る

@がんを予防するために、できることは何でしょうか

→適度な運動、バランスの取れた食事、お酒を飲みすぎない、たばこは吸わない、他人の煙を避けるなど。

・がん患者の方は意外と周りにいることに驚きました。いとこのお母さんががんになった時、どう対応したらいいか分からなくて傷つけてしまったのかなと思ったことがあり、後悔が残ったまま会えなくなってしまったので今回のお話を聞いて良かったです。20歳になったら検診に行きます!

・もし家族ががんになってしまったら怖いと思ったけれど、がんにならないようにできることはしていきたいと思いました。

・普段学ぶことができない貴重なお話をありがとうございました。改めて自分の生活習慣を見直しながら自分も周りの人も守りたいと思いました。

・がんは自分の生活にはあまり関係ないと思っていたけれど、大友さんのお話を聞いて身近な病気だということが分かりました。自分でもできることはして早期発見につなげていきたいです。

・街でヘルプマークを見つけたら席を譲るなど配慮ができるようにしたい。



がんは、早期発見や治療法の進歩に伴って「不治」ではなく、「長く付き合う」病気になりつつあります。もし、自分や家族、親しい人ががん向き合うことになった時に備え、がんに対する正しい知識を身に付けておくことが大切です。誤った情報に惑わされ、感情的な判断にならないように、信頼できる情報源を利用し、正しく理解するということが大切です。この授業を踏まえ、これからも自分に何ができるのか、何事も自分事として考えながら、自分、家族、そして周りの人を大切にする気持ちを忘れず、素敵な大人になってほしいと願っています。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

保護者の皆様へ

日頃よりお子様の体調を気遣っていただきありがとうございます。冬休み中、冬休み明けに大きな怪我や病気をされたお子様がいらっしゃる場合は早急に担任、または保健室に報告をお願いします。学校管理下での負傷の場合、日本スポーツ振興センターの給付金を請求できますのでお問い合わせください。さらに健康診断後の受診報告がある場合にも提出をお願いします。

ご不明点がございましたら、保健室までお問い合わせください。