



# ほけんたより1月

令和8年1月8日 町田市立南大谷中学校 保健室

## 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

今年も保健チェック（爪を短くきっている、ハンカチ・ティッシュを持っている）やります！ハンカチ、ティッシュを持っていない人をよく見かけます。毎日持ってきてね！



## からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！？
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
- 睡眠時間が足りないのかも！？

からだからSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



# 子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかり覚えておいてください。



脳の成長や働きを大きく妨げてしまうことも。



肝臓に重い負担を与えるおそれがある。



アルコール依存を引き起こしてしまうことも。



学ぶ意欲や集中力を下げてしまうおそれ。

体だけじゃない?  
♥ 心にも、お休みや栄養が必要 ♥

ごこの儀、放置しないで



今、悩んでいることや心配していることはありませんか？  
体が疲れることと同じように、心も疲れことがあります。  
それは、誰にでもあることです。気持ちがモヤモヤしたり、  
イライラしたりすることがある時は、心を休ませるようにしましょう。友達や大人の人に話を聞いてもらうと、スッキリしたり気持ちが整理できたりします。もちろん、保健室に来て話してもいいですよ。ほかにも、好きな音楽を聴いたり、  
読書をしたり、軽い運動をすることがおすすめです。

なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



例えば…  
・深呼吸をする  
・誰かに相談する  
・不安なことを紙に書き出してみる

## 保護者の皆様

日頃から本校の教育活動に御協力いただき、ありがとうございます。かぜ・インフルエンザ、感染性胃腸炎など、冬季に流行する感染症が心配されます。お子様の体を守るためにも、登校前にハンカチ・ティッシュの準備、必要な場合は検温やマスクの着用などの感染症対策をお願いいたします。

「学校感染症罹患届」はホームページからダウンロードすることができます。「登校許可証」が必要な11種類の疾患の場合は、学校でお渡しいたしますので、ご連絡をお願いいたします。必ずご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

