

ほけんだより



2026年 2月

忠生中学校 保健室

日中は少しずつ暖かさを感じる日も増えてきました。春が近づいているように感じる日もありますが、まだ寒暖差が大きい季節です。インフルエンザなどの感染症も引き続き流行しています。体調を崩さないためにも、生活リズムを整え、体と心をしっかり休め、体調管理を心がけていきましょう。

あなたの症状は

「風邪・インフルエンザ？花粉症??」



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。



赤ちゃん親子ボランティア

サポ-ト

保護者ボランティア

大募集

3月4日(水)、第3学年を対象に「いのちの授業」を実施します。授業では、助産師の先生をお招きし、「いのちの大切さ」について学ぶ講演のほか、体験活動を通して理解を深めています。当日は、生徒の体験活動を見守り、必要に応じて声かけや補助をしていただく保護者(サポート)ボランティアと中学生と交流していただける赤ちゃん親子ボランティアを募集しています。生徒一人ひとりが安心して学びに向き合えるよう、保護者の皆様方にぜひお力をお貸しいただけますと幸いです。ご協力をよろしくお願いいたします。

いのちの授業



日時 2026年3月4日(水) 9時50分~12時40分

場所 本校 アリーナ(体育館)

授業内容



こちらのQRコードからお申し込みください。



1 助産師さんによるいのちの大切さの講演 10:00~

2 体験活動 10:55~12:00(予定)

○妊婦ジャケット着用による妊婦体験 ○心音聴取 ○赤ちゃん抱っこ体験

保護者(サポート)ボランティアの方

生徒が体験する妊婦体験ジャケットの着脱のお手伝い・赤ちゃん人形抱っこの補助・見守り、体験活動の準備・片づけなどをお願いしたいと思います。

9:30 にアリーナにお越しいただき、サポート内容を説明します。時間までに来校が難しい場合には、事前に電話等で説明いたします。

赤ちゃん親子ボランティアの方

赤ちゃん・お母さん・お父さんとの交流の時間に、出産や子育ての体験を中学生に教えて頂けると幸いです。10:40 にアリーナにお越しください。開催時間中は、途中からのご参加や途中退中は自由です。