

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R8. 1. 8

2026年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは今年の目標を立てましたか。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう、保健室からも応援しています。

★感染症予防を継続して行いましょう★

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。

☆何と言っても、1に手洗い、2に手洗い！！

予防対策として効果があるのはやはり手洗いです。ウイルスや細菌は主に手を介して体内に侵入します。とくに外出から帰ったとき、食事の前、トイレのあとなどはしっかりせっけんで洗い、手指のアルコール消毒をしましょう。

☆咳エチケットを心がけましょう！！

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないために、マスクを着用しましょう。
鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- 朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



ちゃんと鼻呼吸していますか？



鼻呼吸の場合

鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある！

口呼吸の場合

乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまい、感染症にもかかりやすい！

小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

ですから、便秘がちな人、貧血気味の人にもおすすめ！ 小豆のパワーで元気に過ごしましょう。



もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。