

令和7年1月8日
昭島市立拝島中学校
保健室

2025年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みが終わり学校生活がまた始まりました。年末年始は元気に過ごせましたか。なかなかお休みモードから抜けられない人もいるかもしれませんが、規則正しい生活を心掛けて元気に3学期を過ごしましょう。冬の寒さがピークを迎える時季がきました。新型コロナウイルスもインフルエンザも依然として流行っています。今一度、正しい手洗いなど基本的な感染症の対策をしていきましょう。3年生は受験までもうひと踏ん張り！応援しています。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

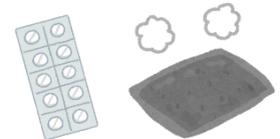
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

1年生スキー教室直前！準備はOK！？



1年生は12日（日）からスキー教室があります。冬休み明けてまだ学校生活に身体が慣れ始めたところです。スキー教室を楽しく成功させるためにも、いつも以上に体調を崩さないように生活リズムをしっかりと。インフルエンザやコロナ、マイコプラズマによる感染症も流行しています。感染症予防のためにこまめな手洗い、マスクの着用、換気を続けましょう。乾燥もしているので水分補給も忘れずに。スキー教室を楽しく充実したものに出来るよう体調管理とケガの予防に努めましょう。健康カードの記入も忘れずにしてください。

また、頭痛が起きやすい人、喘息もちの人、足や腕が痛くなりやすい人、お腹が痛くなりやすい人、車酔いしやすい人などは必要に応じて、常備薬や湿布、サポーター、ホッカイロなど事前に準備しておきましょう。自分の健康は自分で守るという経験もぜひ積んで欲しいと思います。



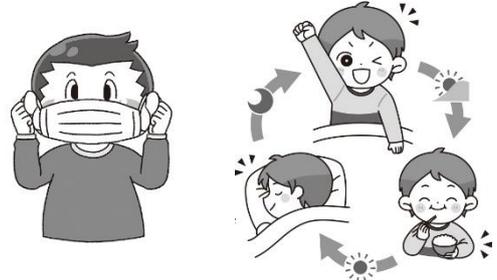
体調が優れない時は無理をせず参加を見送りましょう

都内のインフルエンザ、警報基準を超える

インフルエンザが大流行しています。昨年末には市内でも至る所で学級閉鎖や学年閉鎖があり、東京都では感染者数が5年ぶりに警報基準を超えました。新学期が始まり、また学校内でインフルエンザをはじめとした感染症が流行らないよう、各自が感染症対策をしていきましょう。

朝、熱があったけど薬を飲んでマスクして登校する生徒が稀にいます。風邪症状がある時は無理せず学校を休ませるようお願いいたします。

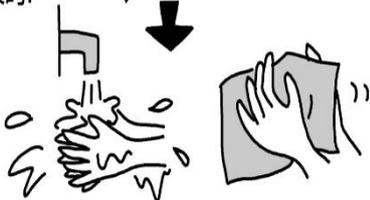
ちなみにインフルエンザウイルスの大きさは0.1 μmほど。マスクの網目の大きさより小さいのでマスクをしていれば人に移さない!は大きな間違いです。(咳やくしゃみなどで水分を含んでいるウイルスは5 μmほどあるので効果はあります) 風邪症状がある時は家でゆっくり休みましょう。



元気に過ごすためには生活習慣を整えることが1番! 早寝早起き朝ごはんで免疫カアップしよう!

感染症対策には やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて
すすみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して 水気をふきとる

手洗いのタイミング



外から帰ったら

食事の前

トイレの後

咳くしゃみの後

ハンカチを持っていますか?

給食前の手洗い場、手を洗った後、手を振りながら立ち去る生徒の姿が多く見受けられました。

手洗い場の床はたくさんの水滴が落ち、滑りやすくとても危険な状態になっています。

そこで、3学期よりハンカチチェックを再度行うことになりました。週に2回程度ぬきうちでチェックします。必ずハンカチを持ち歩き、手を洗った際はすぐに手をふきましよう。手荒れ防止にも繋がります。



手についた水が蒸発するときに皮膚の水分が
うばわれ、乾燥や手荒れのもとになります