

保健だより 1月

今月の保健目標

「換気をしっかりしよう」

令和7年1月8日

埼玉平成中学校 保健室



あけましておめでとうございます。2025年を迎え、令和も7年目になりました。今年もからだや心の健康を中心に、いろいろな情報を伝えていきます。しっかりとキャッチしてくださいね！



さて、今年の干支は「巳」。へびは“再生”や“復活”などの象徴であり、脱皮することから“新しい挑戦や変化に前向きな姿勢”を示す年でもあります。

「一年の計は元旦にあり」という言葉があるように、何事もはじめに計画を立てることが大切です。勉強面・生活面など、自分なりの一年の目標を立ててください。ぜひ、新しいことにもチャレンジしてみましょう！

「冬休み明けあるある」を直そう

冬休みは終わりましたが、この後も数日、自宅学習日がありますね。まだお休みモードの人も多いのではないのでしょうか。「とりあえず学校に登校する日だけ頑張ればいいや〜」といった気持ちで、まだこのような生活を続けていませんか？“冬休み明けあるある”から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻すことができるようしっかりと準備してくださいね。

夜遅くまで起きている

朝なかなか起きられない

運動不足気味



夜ふかしの習慣が身につけていませんか？夜遅くまで起きている生活をしていると、体内時計もだんだん遅くなり不眠の原因にも繋がります。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満を防いだりします。また、心地よい疲れから、快眠にも繋がります。

換気をしっかりしよう！

換気のポイント



2か所 + 斜めに

今月の保健目標にもあるように、感染症が流行する時期の換気はとても大切です。学校では教室に設置してあるCO₂モニターを活用しながら、意識して換気を行いましょう。寒い時期でも、できるだけ休み時間毎に実施してください。ポイントは、空気の通り道ができるように、斜めに“ドア”と“窓”の2か所を開けること！

今シーズンは特に、インフルエンザなどが爆発的に流行しています。まだまだ、流行シーズンですので、ご協力をお願いします！



様々な病気を引き起こす細菌とウイルスですが、実は違いがあります。

細菌は、栄養と水、適切な環境があれば自分自身で増えることができます。そのため、食べ物の中で爆発的に増えて食中毒などを起こします。

〔例〕カンピロバクター、サルモネラ、大腸菌、黄色ブドウ球菌など

一方のウイルスは、自分だけで増えることができません。増えるにはヒトや動物などの生きた細胞を宿主として、自分をコピーして増えていきます。インフルエンザなどが伝染するのは、ウイルスの生き残り戦略とも考えられそうですね。

〔例〕インフルエンザウイルス、コロナウイルス、ノロウイルスなど

上記の他にも、細菌とウイルスには大きさや構造の違いもあります。構造によって、効く薬や消毒薬なども変わってきます。正しい知識を持って感染症対策ができるといいですね。

1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なすな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものを寄せ付けないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間に汚れが溜まったり、自分や他人を引っかいて傷つけてしまったりすることがあります。今年も清潔を保つために、爪はこまめに切りましょう。（皆さんがこれを読んでいる時は日にちが過ぎていているかと思いますが、“爪切り”を意識してみてくださいね。）

