



保健だより 1月号

令和7年 1月 9日
東播工業高校 保健室

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



手軽にできる
対処法は？



静電気除去グッズいろいろ

重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！

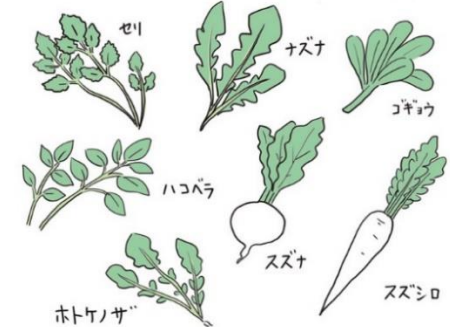
1月に食べたい 行事食



日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け（7日）に食べる七草がゆ、鏡開き（11日）のおしるこ、小正月（15日）の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうでつかれた胃腸にやさしい料理。「春の七草」を入れたおかゆですが、さあ、何を入れるのでしょうか？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」。

ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のこと。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月…と、昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか？



からだを動かして心身ともに快調に

からだを動かすと…

- ・病気に負けない体力がつく
- ・しっかり眠れて毎日すっきり
- ・ストレスが気にならない
- ・肥満、生活習慣病になりにくい
- ・寒い冬でも温まる

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

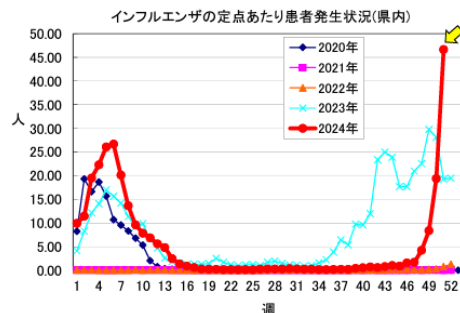
元気にカラダをうごかそう！



人間の体は、適度に動くことで調子が整うようにできています。

インフルエンザ流行を最小限に留めよう

学校が始まると感染が拡大することが予想されます。学校で感染する人が少なくて済むよう、一人一人がマナーを守りましょう。流行っている時には“予防のため”にマスクを着用することも対策の一つになります。



(51週…12/16～12/22)

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



温湿度を調整したり、異物を取り除いたりする鼻呼吸に比べ、口呼吸ではばい菌が直接体内に入るので、感染症にかかりやすくなります。

のどや皮膚が乾燥すると、ばい菌が体の中に侵入しやすくなります。



口の中が汚れていると、粘膜を破壊する酵素が作られてばい菌が体の中に入りやすくなります。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止**になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

感染症にかかった場合に提出が必要な書類は、学校のホームページからもダウンロードできます。
([学校生活](#) → [保健室](#) とクリックしてください)
ご不明な点等がございましたら、担任または保健室までお問合せください。