

ほけんだより 1月

令和8年 1月

参考文献「健」

川上小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。みなさんが、1年間健康に元気に過ごせるよう、今年も保健室からサポートをしていきます！

さて、楽しかった冬休みもあっという間に終わり、新学期が始まりました。まだ学校モードに切り替えられていない人は、生活のリズムを整えるようにしましょう。また、より寒さが厳しくなってきました。かぜをひかないように毎日体調管理をしてくださいね。



水分補給できていますか？



冬になってから、夏の時期に比べると、のどが渇きづらくなり、水分補給ができていない人が多いのではないのでしょうか？学校に水筒を持ってきていない人もどうやらいるみたいです・・・

鼻やのどの粘膜の下には「せん毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが、たくさん生えています。そのせん毛が、鼻や口からはいつてきたウイルスを体の外へ出す大切な働きをしてくれます。しかし、空気が乾燥している冬に水分補給をしないと粘膜が渇いてしまい、せん毛がうまく動けなくなります。そうすると、体の中にウイルスが入り、かぜやインフルエンザ

にかかりやすくなってしまいます。ぜひ、水分補給ができていなかった人は、今日から水分補給をこまめにするようにしましょう！

冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



インフルエンザにまだまだ注意!!!

まだまだインフルエンザの流行シーズンは続きます。手洗いうがいなど自分にできる感染予防対策をこれからも意識して取り組むようにしましょう。

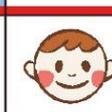
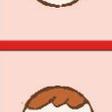
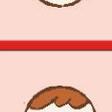
インフルエンザ

いつから登校できるの?!

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 <p>発症(発熱)</p>	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
		 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK		
			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK		
				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
					 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

ちょっと話してみませんか?

がっ 学校生活や、習い事、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。

弱音を吐くのは恥ずかしい?

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

