

ほけんだより1月

札幌市立平岸中学校

保健室

2026/01/20

2026 年がスタートしました。冬季休業中はケガや体調を崩さず過ごすことはできたでしょうか？ 普段の生活ではできないことに取り組んだり、なかなか会えない人に会ったりと充実した日々を過ごせましたか？

3 学期は、3 年生にとってそれぞれの進路に向けとても大事な学期です。1, 2 年生にとっては、次の学年に向け振り返りや準備のための学期となります。2026 年は午年。午年は新しいことに挑戦するのに適した年とも言われます。是非何かやりたいことや目標を見つけてチャレンジしてみましょう。

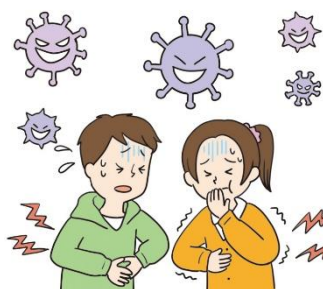


まだまだ
感染症に注意しよう



インフルエンザの流行は少し治まっているようですが、インフルエンザB型や冬に多いノロウイルス感染症にも注意が必要となってきます。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。特にノロウイルス感染症は感染力が高いのでより注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。この時期は水も冷たく手を洗うことを敬遠しがちになりますが、帰宅後、食事や調理の前後。トイレの後などに丁寧に手を洗いましょう。

ノロウイルス



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起こります。

●嘔吐 ●下痢 ●発熱 などの症状があります。

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いため、周囲にうつりやすことが心配な感染症でもあります。

特に、脱水症状を起こしやすい小さな子どもや高齢者がいるお家では、感染が広がらないように、家族みんなで注意することが大切です。

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。





～これからが寒さの本番です～

体が冷えるとどうなるの??

- 腹痛が起きやすくなる
- 免疫力が低下し風邪をひきやすくなる
- 体がだるくなる
- 肩こりや頭痛が起きやすくなる
- 下痢や便秘

体にはこんなしくみがあります!

外の環境や温度の変化に合わせて体温を調節しています。

▶ 暑い時

血管を広げて血液の流れを増やしたり、汗をかいたりして体温を下げる

▶ 寒い時

毛穴を縮めたり、体を縮こませたりして体温を逃がさないようにする

冷えやすいポイントはココだ!

首・お腹・手首・足首

今日からできる『冷え』対策

- ▶ 身体の外から温めよう・・・インナー、上着で空气の層を作ろう。マフラーで首元を温めよう。
- ▶ 身体の中からあたためよう・・・冷たい飲み物ばかりを摂らないようにしよう。
- ▶ 朝食を摂ろう・・・朝食を摂ることで胃腸が栄養を吸収し、内側から身体が温まります。
- ▶ シャワーで済ますのではなく、ゆっくりと湯船につかりよう。

