

ほけんだより



令和8年(2026年)1月15日発行
第10号
篠路西中学校 保健室

新学期が始まりました。

昨年は発熱やせきなどの症状が多数出て、大変な思いをしましたね。

これからもインフルエンザやコロナなどへの感染症対策を継続しましょう。体を冷やさないように、通学時は防寒着を着用して手袋や帽子・マフラーなども活用しましょう。

寒さに気を付けて、勉強・部活・委員会活動に励みましょう。3年生は受験勉強も頑張ってくださいね。

こころの傷、放置しないで



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
発症 (発熱)	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

！ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもたどっているといい！

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

感染症対策の基本は

感染症対策！

適度に休憩！



手洗いです！



カフェインとりすぎ注意！



夜食は消化に
良いものを！



しっかり寝て記憶の整理！



体調の悪い時は
休む！



= バランス良く栄養をとりましょう =

受験に向けて、栄養に気を配りましょう。記憶力・集中力・創造力を高めるため、脳が十分に働いてくれる栄養素を取り、勉強の効率を上げることが大切です。食物アレルギーのある人は、アレルゲンを含まない食材で工夫してください。



◆糖質（デンプンやブドウ糖）・・・血糖値を上げ、脳のエネルギー代謝を高めて脳の働きを活発にします。

→多く含む食品【穀類；ご飯・パン・めん・イモ類など】

◆たんぱく質（アミノ酸）・・・脳の細胞の働きを活発にし、頭の回転をよくします。

→多く含む食品【魚類・肉類・大豆・大豆製品（豆腐・納豆など）・牛乳・卵など】

◆カルシウム・・・集中力を高める働きがあります。精神を安定させ、イライラを減少させます。

→多く含む食品【牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）・海藻（ひじき・わかめなど）・小魚（シラス干し・ししゃもなど）・大豆・大豆製品・緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草など）】

◆レシチン（脂質の一種）・・・脳の働きを活発にし、記憶力を高めます。

→多く含む食品【大豆・卵黄・くるみ・ピーナッツ・ごま・油・レバー・うなぎ等】

◆ビタミン類・・・脳の活動全体を調整し、活性化します。

→多く含む食品

【ビタミンB群；豆類・胚芽米・豚肉・レバー・卵黄・牛乳・チーズ、

ビタミンC；新鮮な野菜・果物・サツマイモ・ジャガイモ、

ビタミンE；緑黄色野菜・魚類（さば・いわし・さんま）・大豆・大豆製品・胚芽米など】

