



# ほけんだより

2026  
1月号



2026.01.21 妹背牛中学校 保健室 NO.13 (感染症予防)

長い冬休みが終わり、先週から学校が始まりましたね。冬休みは、勉強や部活の合間に、ゆっくり休んだり、好きなことをして、心や体をリフレッシュできたでしょうか。ぜひどんな冬休みを過ごしたのか教えてくださいね。

令和8年が、皆さんにとって健康で充実した1年になるよう願っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。

## 感染症に注意 ⚠

冬は気温が低く空気が乾燥しているため、ウイルスが活動しやすい環境になります。気温の低下によって体温が下がると、代謝や免疫力も低下しやすく、空気が乾燥すると、皮膚や粘膜の保護機能が弱まります。このような条件が重なることで、冬は感染症にかかりやすくなるといわれています。流行する前からしっかり予防しておきましょう！

### <予防の基本>

#### 発生源をなくす (感染源の除去)



- 消毒
- 身のまわりを清潔に保つ
- ☆感染したときは、他の人につまみさわらないように無理せずしっかり休養する

#### 感染経路を遮断する



- 手洗い
- 咳エチケット
- 適切な換気
- 密集した場所を避ける

#### 身体の抵抗力を高める

- バランスの取れた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- 予防接種



#### 温かく過ごすための冬の服装

- 3つの「首」を温めよう  
「首」はマフラー、「手足」は手袋、「足首」はブーツなどで温めると、からだ全体が温かくなります。
- 空気の層をつくらう  
重ね着をして服と服の間に空気の層をつくらうと、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。



- 部屋の中と外  
部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。
- 下着(肌着)を着よう  
下着(肌着)は寒さをふせぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよくすごせます。

#### 乾燥する冬の空気

気温が低くなると空気中の水分の量が少なくなって空気が乾燥します。空気の乾燥はさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

##### 【空気が乾燥すると……】

- ・かぜなどを起こすウイルスは、低温・乾燥を好むものが多い
- ・鼻やのどの粘膜の働きが弱まる
- ・皮膚も乾燥するので、肌あれやかゆみを引き起こしやすい
- ・火事が起きやすくなる

##### 【乾燥対策】

- ・部屋の中では加湿器を使う
- ・洗濯物を部屋干しする
- ・外に出るときはマスクをする(冷たい空気をそのまま吸うよりも、保温・保湿の効果がある)
- ・火の用心



### SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



**SNSで知り合った人に会う**  
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



#### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



#### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



1月の掲示物は、妹背牛中学校のみなさんの健康を願って、「健康おみくじ」を作成しました。

健康に関する内容が書いてあるので、自分の健康について考えるきっかけにしてくれると嬉しいです。今月末まで掲示します。ぜひ引いてみてくださいね！