

# ほけんだより 1 月

令和8年1月6日  
北大路中学校保健室

2026 年は「午年(うまどし)」です。馬は本来、常に前進する動物であり、後ろを振り返らずに前へと進むその姿は、夢に向かって突き進む人の象徴でもあるそうです。新しい年のスタートに、「挑戦」や「目標」をもってみなさんも少しずつ自分のペースで前進する 1 年にしてください。

## いい姿勢できていますか？

一度悪い姿勢が身についてしまうと大人になってから姿勢を治すのは時間がかかります。今から正しい姿勢を身につけられるよう気をつけましょう。

### ○座るときの正しい姿勢

- ・背筋をピンと伸ばす
- ・椅子に深く座る
- ・お腹と背中の間はグー1 つ分あける
- ・足の裏は地面につける

### ○よい姿勢で過ごす

- ・やる気が起こる
- ・集中力が上がる
- ・内臓の働きがよくなる
- ・見た目がよく見える

### ○座っているときの悪い姿勢

- ・肘をつく
- ・猫背
- ・背もたれにダラーンともたれる

### ○悪い姿勢を続けていると

- ・肩こり、腰痛の原因になる
- ・つかれやすい
- ・集中できない

みなさんも正しい姿勢を意識して気持ち良い 1 日を過ごしましょう！

## せきエチケット感染症を防ごう

咳やくしゃみで飛沫することで、ほかの人に飛沫が触れ、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が広まります。

【せきやくしゃみをするときは・・・】

- ・マスクをつける
- ・まわりの人から 1 m 以上離れて顔をそむける
- ・ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる
- ・とっさの時は服の袖などでカバー
- ・手で押さえたり鼻をかんだ後は手を洗う

お互いに感染症をうつしあわないように、思いやりのルールです。

## ～3 学期身体測定のお知らせ～

・3年生 1月8日(木) ・2年生 1月9日(金) ・1年生 1月13日(火)

## 3年生はもうすぐ受験本番！朝型生活おすすめ！

受験を控えている3年生のみなさん、毎日頑張っていることと思います。中には夜遅くまで勉強している人も多いと思いますが、試験があるのは日中です。だから日中にしっかりと頭が働くよう、朝型の生活に切り替えていきましょう。

なかなか早めに寝ることは難しいと思いますが、時間を決めて早めに布団に入ると、早く起きやすくなりますよ。

受験当日、落ち着いて十分に力が発揮できますよう、保健室からも応援しています。

### 冬でも脱水に注意

「脱水」というと夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも「脱水」を引き起こすリスクがあります。

冬は空気が乾燥しているため湿度も低く、さらに、汗をかかなくても、体の水分は呼吸や皮膚からどんどん外へ出ていきます。特に暖房をつけた乾燥した部屋や、**こたつで眠ってしまうときなどは要注意**です！

寝ている間に、コップ一杯程度の水分が身体から出ていくと言われていますが、体調不良で保健室に来る生徒の中には、「水分もとっていない。」という生徒が多く、とても心配です。のどが乾いていなくても、30分に1回程度の水分補給は、喉に付いたウイルスや細菌を流してくれる役割もあり、風邪などの予防にもなりますので、意識してこまめに水分補給をしましょう。

## ～保護者の方へ～

お子さまが病院で「インフルエンザ」と診断された場合は、「**A型かB型か**」「**いつから登校できるのか**」を必ず医師に確認し、学校に連絡をお願いします。（診断書は特に必要ありません）

インフルエンザの場合は「出席停止」になりますので、ゆっくり休んでください。

また、風邪症状(咳、のど痛、だるさ、発熱など)で体調がすぐれないときは、無理に登校をせず、自宅で休養していただくことでお子さまの早い回復にもつながりますので、よろしくお願いいたします。