



令和 8 年 1 月 16 日  
逢妻中学校 保健室 No.9  
【1月保健目標】  
かぜ・インフルエンザの予防に努める

みなさんは年末年始をどのように過ごしましたか。家族で出かけたり美味しいものを食べたりしましたか？ ゆっくり休んで心も体も元気になりましたか？ さて、2026年が始まりました。どんな目標を立てたでしょうか。目標を達成するためには、自分の心と体が健康であることが大切です。今年も病気やけが、事故には十分注意して、素敵な一年にしていきましょう！

## インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症に注意しましょう！

例年に比べて、インフルエンザの流行が早く始まり、12月にはインフルエンザによる学級閉鎖がありました。年が明けて今のところ大きな流行は見られませんが、寒くて空気が乾燥している時期は、まだまだ油断はできません。規則正しい生活と感染予防に努めましょう。



### こまめな手洗い



石けんを使って、手についたウイルスを洗い流し、感染を広げたり、自分が感染したりするのを防ぎましょう。

### 部屋の換気

ウイルスを含んだ小さな飛沫を、外に追い出します。窓は常に開けた状態にしましょう。



### 体温測定と健康観察



毎日自分の体調をチェックし、発熱や風邪症状があるときは、登校を控えましょう。

### マスクをつける

飛沫が飛ぶのを防ぐため、マスクをつけましょう。鼻や口の温度を高めて保護する効果もあります。



### 感染リスクの高い場所を避ける



換気が悪く、人が密集するような空間、多くの人が接触する恐れのある場所を避けましょう。

### 抵抗力を高める

十分な睡眠、バランスの取れた食事など規則正しい生活をして、抵抗力を高めましょう。



## 保護者の方へ

### 朝の健康観察をお願いします。

登校してすぐに保健室に来て、「体調が悪いです」という人がいます。様子を聞くと、「昨日熱があった」、「朝から頭が痛かった」などの答えが返ってきます。せっかく頑張って登校しても、すぐにお迎えをお願いすることになってしまることがあります。

登校前のお子さんの様子を見ていただき、1日学校での活動ができるかどうかご検討いただき、必要なら早めに医療機関を受診してください。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を広げないためにも、家庭での朝の健康観察をよろしくお願いします。

