

# 保健だより

令和8年1月13日 渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子



## 2026年がスタートしました！

あけましておめでとうございます。

2026年がスタートしました。冬休みが終わり、学校生活も新たな気持ちでスタートします。寒さが厳しい時期ですが、毎日の生活リズムを整え、心と体の健康を大切にして今年も元気に過ごしていきましょう。

### 🎍 新しい年、こんな一年にしましょう

新年は「これから自分」を考えるよい機会です。健康な体を作るには、毎日の心掛けが大切です。

- ・早寝・早起きを意識しよう。
- ・朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べよう。
- ・疲れがたまらないよう、十分に体と心を休め、体調が悪いときは無理をしないようにしよう。
- ・不安や不満、ストレスはため込まないで、なるべく信頼できる周りの誰かに聞いてもらおう。

どれも特別なことではありませんが、毎日の積み重ねが心と体をつくります。今年一年を元気に過ごすために、できることから始めてみましょう。

### ■ 受験生のみなさんへ（3年生へ）

いよいよ本格的な受験シーズンが始まりますね。

「緊張する」「不安になる」のは自然なことです。これまで積み重ねてきた努力は、必ず力になっています。

### ㊗ 受験期の体調管理のポイント

- ・睡眠をしっかりとる（夜ふかしは集中力低下の原因）
- ・食事を抜かない（特に朝ごはん）
- ・体調が悪いときは早めに相談（保健室・先生・家の人に）



心が疲れたときは、誰かに話すことも大切です。保健室は、体だけでなく心を休める場所でもあります。

### ※ 冬の寒さ対策をしっかりと

寒さで体が冷えると、体調を崩しやすくなります。

- ・首・手首・足首を冷やさないよう、マフラー・手袋・レッグウォーマーで温めよう。
- ・教室では換気をしつつ、上着で着て体温調節をしよう。



・外から戻ったら手洗い・うがいをしよう。

・「少し寒いな」「のどが痛いかも」と感じたら、早めの対策が大切です。重ね着をする、温かいお湯でうがいをする、喉を温める。

### ✿ 冬に流行しやすい感染症に注意!

冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。

インフルエンザなどの感染予防の基本として

・こまめな手洗い

・人の多いところではマスクの着用

・十分な睡眠と栄養

体調が悪いとき、発熱・せき・のどの痛みなどがある場合は、登校せず、家でようす見て、必要なら医療機関に見てもらいましょう。自分を守ることが、まわりの友だちを守ることにもつながります。



### 🏥 保健室から

保健室は、ケガや体調不良だけでなく、「なんとなくつらい」「不安で集中できない」…そんな時にも利用してよい場所です。

目指すのは、「みんなが行きたい学校」です。今年もみんなが安心して学校生活を送れるよう、サポートしていきます。

2026年が、みんなが心も体も健やかな一年になりますように祈っています。

