



野木町立野木中学校
令和8年2月6日（金）

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる季節になりました。
学年のまとめや受験などで忙しい時期ですが、体調管理をしっかりして、万全の状態でご過ごしましょう。また、感染症が流行しやすい時期です。手洗いや十分な睡眠を心がけ、健康にご過ごしましょう。

のどの乾燥に注意！



冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、部屋の環境を整えることも大切です。次のことに注意してみましょう。

- 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする



窓を開けて空気を入れかえると、ウイルスや二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れかわります。

体が喜ぶ ホットな対策

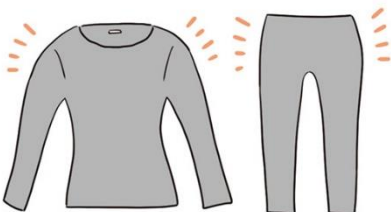
まだまだ寒い日が続いていますね。
体が冷えると、風邪をひきやすくなるなど、体調にも影響が出てきてしまいます。体が冷えやすいこの時期、日頃の習慣を少し工夫して、元気に過ごしましょう。

ホットドリンクを飲む



おすすめのホットな対策

下着で保温する



お風呂で温まる



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



かぜをひいてしまったら

家の中で、安静に過ごし、
こまめに水分補給を
しましょう。



食欲がない場合は、
消化によいものや、
のどごしのよいもの
を、食べられる分だけ
食べましょう。



汗をかいたら着替え、
気温に合わせて衣服の
調節をしましょう。



室内は換気しましょう。
湿度が低いときには加湿器
などを利用しましょう。



受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)

保健委員会活動 ❀ 衛生チェック結果 ❀

1月16日・21・28日の3日間、ハンカチ・ティッシュの携行・
爪の長さの3項目について、衛生検査を行いました。

本校生徒のハンカチ所持率は、初日40%、3日目41%で
した。ティッシュは3日目32%で、ハンカチよりもやや所持率が
低かったです。爪の検査では、爪の伸びている生徒が3割ほ
ど見られました。

手を洗った後にハンカチで拭く、爪を短くするなど身の回りを
清潔にすることは感染症の予防のためにとても大切です。
今月も引き続き感染症予防について呼びかけていきます。

ハンカチ所持

