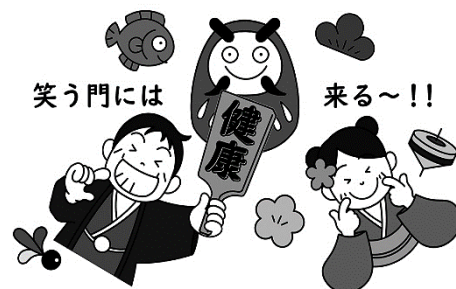


# 保健だより 1月



野木町立野木中学校  
令和8年1月9日（金）

新しい年を迎え、3学期がスタートしましたね。  
今年もみなさんにとって、素敵な1年になりますように。  
今の時期はインフルエンザなどの感染症が流行しやすいので、  
規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけて健康に  
過ごせるようにしましょう。



## 今年の健康目標は？



今年の目標は立てましたか。何事をするにも健康であることが欠かせません。  
健康な生活への第一歩を始めるために、今、何ができていて、何ができていない  
か振り返ってみましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



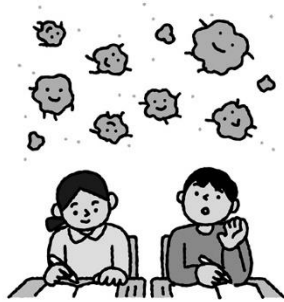
## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

### 飛沫感染



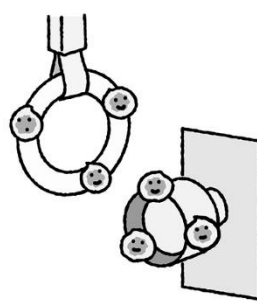
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

### 空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

### 接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

### 経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

# 寝る時間からさかのぼる？



朝なかなか起きられなかったことがあると思います。  
その時は、前日の夜何時に寝ましたか？  
また、寝る時間までどのように過ごしましたか？  
みなさんの生活リズムは、みなさんの行動でつくられています。  
早く寝るためには何時にお風呂に入るか、その時間にお風呂に入るには何時に課題を終わらせるかなど、寝る時間からさかのぼって、生活リズムを見直してみてください。そうすると、早く寝るためにはどのような行動をしたらいいのかがわかりますよ。



起きる時間



普段6時に起きている場合、8時間の睡眠を確保するために、22時に寝る必要があります。  
起きる時間から逆算して睡眠時間を確保しましょう。

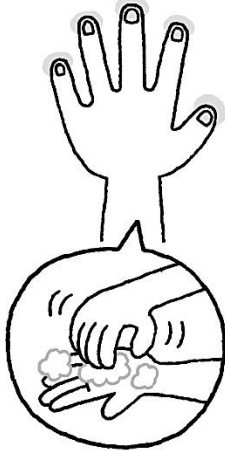


寝る時間



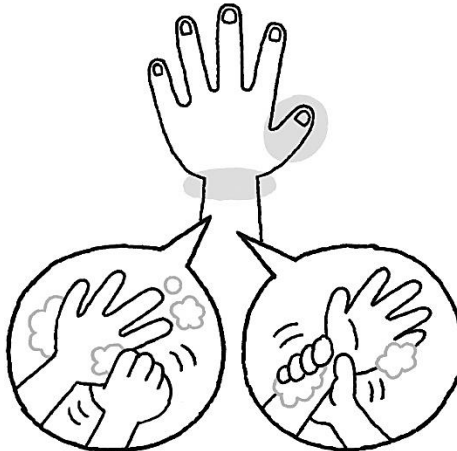
## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



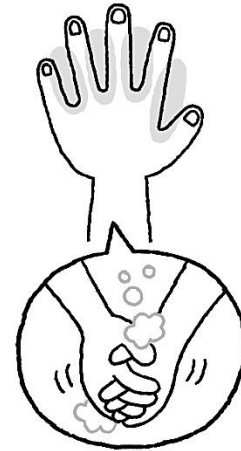
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

## 保健委員会活動

風邪やインフルエンザが流行しているため、12月の保健委員会では、窓を開けて換気ができているか、加湿器を使用しているか調べました。また、校内放送で、手洗いの大切さや換気の呼びかけをしました。

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。

