



令和8年1月14日(水) 岩城中学校 保健室



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

みなさん、今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには健康な心と体が必要です。今年1年間、怪我や事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

スイッチ!  
冬休みモード >>> 学校モード

みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？前号の「**冬休みに意識してほしいPoint**」は実行できたでしょうか？

今日から後期後半がスタートしましたが、3年生にとっては、受験前の、1・2年生にとっては次の学年に向けた大切な時期です。そんな大切な今を健康に過ごすため、冬休みモードから、学校モードに生活を切り替えていきましょう。

スイッチ！①



## 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



## 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



## 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 引き続き

# 感染症に注意

11月中旬に、例年より早いインフルエンザの流行が見られました。本校でも、感染拡大防止のため学年閉鎖・臨時休校の措置をとりました。インフルエンザA以外にも、インフルエンザB、新型コロナ、胃腸炎、マイコプラズマ肺炎等、冬は多様な感染症が流行しています。今年は「サブグレードK」と呼ばれるインフルエンザA型の変異株の流行もあり、インフルエンザA型に2度罹患するケースもあるそうです。すでに罹患した人も、油断せず、手洗い・うがい、マスク等の基本的な対策を続けましょう。

