

1月

ほけんだよい

R 8. 1. 29
矢島中学校保健室
No.14

2026年がスタートして1ヶ月が過ぎようとしています。
冬休み前はインフルエンザA型が流行しましたが、現在はB型が流行中です。矢島地区でもインフルエンザB型が出てきているので、引き続き注意して過ごしましょう。



感染症予防をおさらいしよう

3年生はいよいよ本格的に受験シーズンに入りました。ベストな体調で本番に臨めるように、今のうちから生活習慣を整えておきましょう。十分な睡眠は、学習内容の定着にも必要不可欠です！

バランスのいい食事・たっぷり睡眠・適度な運動で免疫力UP！



登校前に健康チェック！



発熱等がなくても、心配な症状があれば無理せず休もう。

こまめに手洗い！

ごはんの前、トイレの後、外出後など、石けんでていねいに！

寒いけど換気！



空気の入れ換えが大事。
湿度も上がり、空気もきれいに
なるので集中力もUP！

こまめに水分補給！



のどを潤して
ウイルスの侵入を防ごう！

ハンカチ、ティッシュ、 つめは短く！毎日準備！



清潔なハンカチを毎日持参！
つめが長いと、細菌などがたま
りやすくなるので短くしよう。

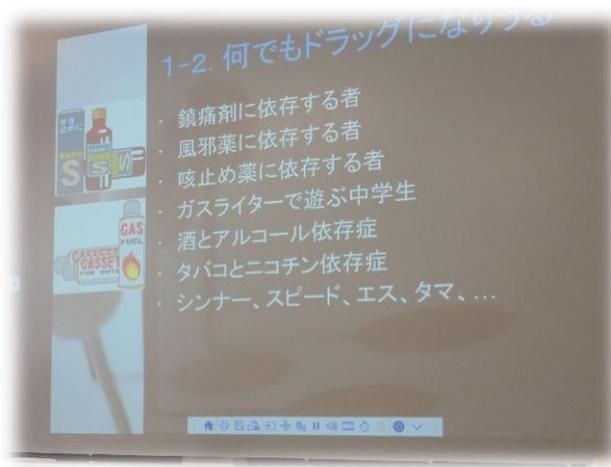
症状のある人は マスクを着用！



咳やのどの痛みがある人は
エチケットとして
マスクを着用しよう。

薬物乱用防止教室を実施しました

1/19、学校薬剤師の佐藤由佳先生をお招きして、2年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。ドラッグなどの違法薬物だけでなく、市販薬や処方された薬でも、使い方を間違うと「薬物乱用」になり得ることを学びました。ドーピングの話についても触れていただき、生徒たちが真剣に講話を聞いている姿が印象的でした。



感想発表から

- たばこは、副流煙の方が何倍も毒があることを知り、気をつけたいと思った。
- 優しさのつもりで友達に薬をあげることは、一見いい行動に見えるが、実はたくさんの危険があるということを学んだ。

おうちの方へ

*朝の健康チェックを必ずお願いします。体調が悪そうな時やいつもと様子が違う場合は、無理に登校させず、早めの受診をお願いします。

*学校を欠席する場合は、どのような症状で休むのかをお知らせください。

(いつから、熱が何度くらい、家族の罹患の有無、おう吐・下痢の状況など)

*春の健康診断の結果、受診が必要だったお子さんで、冬休み中に受診した場合は、受診報告書をご提出くださいますようお願いします。

今年度の
受診率

	貧 血	尿	心電図	聴 力	内 科	耳鼻科	眼 科	視 力	歯 科
検査人数	24	66	17	66	59	36	61	66	64
要精査数	1	3	1	0	4	5	3	21	28
受診者数	0	1	1	0	1	2	1	7	4
R7.12月末 受診率	0%	33%	100%	-	25%	40%	33%	33%	14%