

# ほけんだより



令和8年1月  
船橋中学校  
保健室

2026年、新しい年が始まりました。みなさんは、新しいスタートの1年に何か新しい目標を立てましたか？どんな目標の達成にも、努力の積み重ねと、元気な体と心が大切です。目標に向けて、一步一步前に進み、すばらしい1年になるといいですね。

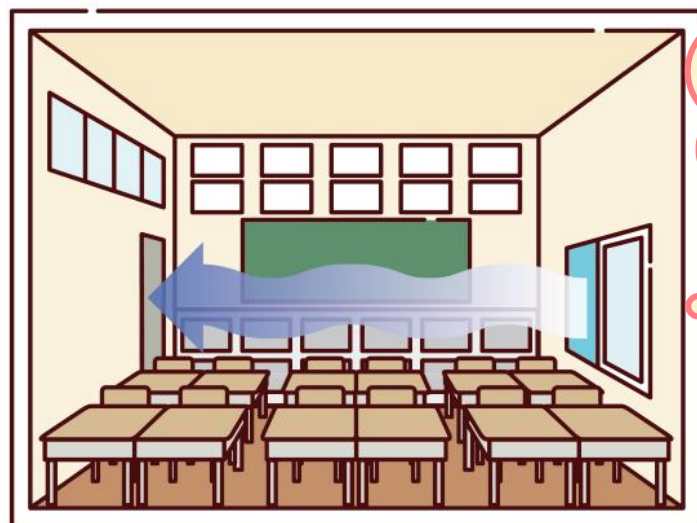
〔1月の保健目標〕 ☆かぜ・インフルエンザを予防しよう  
☆空気の入替えをしよう

## かぜ・インフルエンザを予防しよう!!



手洗いやマスクなどの予防策とともに、生活すべての基本となる「十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事」で、体の免疫や抵抗力の維持に努め、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

## 空気の入替えをしよう!!



換気をしないと…  
⇒室内にウイルスや細菌がとどまり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように、2か所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると、空気の通り道ができて効果的です。

## 「インフルエンザ」いつから登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること  
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)									
	解熱	1日目	2日目				登校OK		
		解熱	1日目	2日目			登校OK		
			解熱	1日目	2日目		登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK		
						解熱	1日目	2日目	登校OK

学校で予防すべき感染症には、決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってくださいね。



## 勉強の効率アップのコツを知ろう!!



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩した方が集中できます。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するので、しっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

うま  
馬く  
休もう



### 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

### ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

### 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

### 飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう