



ほけんだより1月



令和8年1月発行
三島高校保健室

新しい年が始まりました。2週間と少しのお休みでしたが、楽しく過ごせましたか？新学期も心と体を整えて元気に過ごしましょう。寒さが厳しいこの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行します。手洗い・うがい・十分な睡眠に加え、休み時間ごとに窓を開けて換気するなど、予防を徹底して、みんなが安心して学べる環境を作りましょう。本年もよろしくお願いします。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

●毎朝の健康観察

朝登校前に、自宅で検温など健康観察をしましょう。のどの痛みや発熱などの症状がある時は、自宅で休養するとともにかかりつけ医を受診しましょう。

●手洗い、マスクの着用

手洗いは指先から手首まで、丁寧に洗いましょう。マスクの着用は、飛沫感染を防ぎます。症状があるときは、マスクを着用しましょう。

●換気の徹底

窓を閉め切ると、室内のCO₂濃度が上昇し、感染しやすくなるだけでなく、頭痛・集中力の低下などの悪影響があります。対角線になるように窓を開け、効率よく換気をしましょう。

保護者の皆様へ

お子様の学校の管理下(授業中、登下校中、部活動中など)の災害による疾病や怪我などは、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。書類の提出がまだの方は、早めに申請をお願いいたします。特に3年生は、1月中の書類をお願いいたします。

申請用紙等の書類のお問い合わせ先:三島高校保健室(TEL0896-23-2136)