

ほけんだより 1月



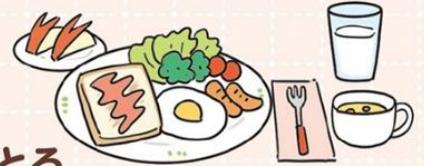
令和8年1月13日
加治川中学校保健室

今年の健康目標は？

あけましておめでとうございます。冬休みは健康に過ごせましたか？
今年一年も健康に過ごせるように、目標を立てましょう！それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今何ができていて、何ができていないのかチェックするところから、健康生活の第一歩を始めましょう！



- 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



感染症にかからない!! うつさない!!



寒くなって空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないよう、感染経路をきちんと理解し次のことに気をつけましょう。

ひまつかんせん 飛沫感染



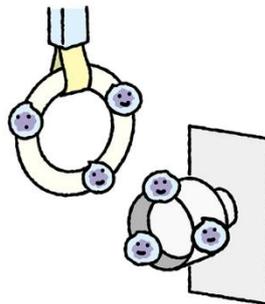
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染

くうきかんせん (ひまつかんせん) 空気感染 (飛沫核感染)



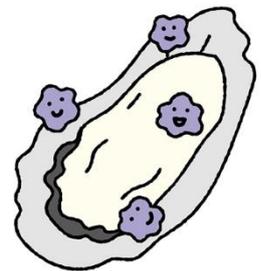
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染

せつしよくかんせん 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

けいこうかんせん 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

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 石けんで丁寧に手を洗う
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする
- しっかり栄養をとる
- せきエチケットに注意する(ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などで口や鼻をおさえる)



感染症予防の基本は手洗いです



手のひらや指先に細菌やウイルスついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかってしまう可能性があります。こまめに手洗いをして清潔な状態を保ちましょう。

こんな時に手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- トイレの後
- ご飯を食べる前
- 共有の物を触ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



- ① 水道からの流水で手を洗い流す



- ⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



- ② 石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



- ⑦ 指先と爪の間を反対の手の平でこする



- ③ 両方の手の平を合わせてよくこする



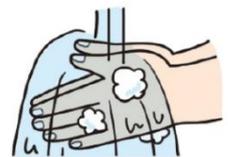
- ⑧ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



- ④ 一方の手の甲を反対の手でこする



- ⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



- ⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



- ⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!