

ほけんだよい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



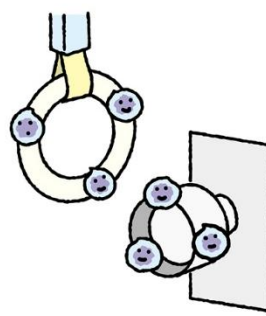
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染

く う き かんせん ひ まつかくかんせん
空気感染(飛沫核感染)



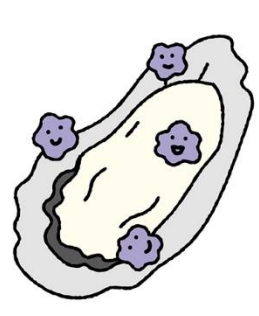
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染

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



- ② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



- ④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



- ⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



- ⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



- 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！