

# 保健だより



令和8年1月号  
佐倉市立佐倉中学校

## 今年もよろしくお願ひいたします！

新しい年を迎えました。「今年の抱負は？」などと聞かれた人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標でなく、心の中に持っている計画のことです。だから「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい、だから××を頑張る。」と、具体的に何をするかまで考えてみましょう。

そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになって来ますよ。さあ、新しい年に新しい一歩を踏み出してみましょう！



### 1月の予定

22日（木） 歯科管理健診 8：30～ 1年生 保健室

11月に行う予定でしたが、感染症の流行で延期になりました。歯科健診の結果から、むし歯や歯肉炎など口腔内の状態に変化が無いかどうかを確認します。



### 12月の保健室

通院したけが  
7人（昨年度7人）

出席停止  
インフルエンザ 34人  
マイコプラズマ感染症  
1人

### 来室状況（12/1～12/23）

学年	病気	けが
1	23	6
2	20	6
3	27	6
計	70	18
昨年度	104	35

冬休み明け、元気な皆さんに会うことが出来ました。どんなお正月を過ごしましたか？

2025年後半は、佐倉中でインフルエンザにかかってしまった人は、全体で104人、学級閉鎖もありましたね。3年生は受験が近づいて来ました。今まで以上に手洗いや換気等、感染予防を十分にして、インフルエンザを寄せ付けない生活を心がけましょう。



冬でも、水分補給はとても大切です。冬場は、教室の空気がとても乾燥するので、水分補給で乾燥した喉を湿らせることが出来るからです。喉を湿らせておくと、ウイルスが喉に付着することを防いでくれます。

そこで、水筒の中味は、**温かいお茶**がお勧めです。温かいお茶は体を温めてくれますし、お茶に含まれるカテキンは殺菌効果があるので、休み時間に一口飲むだけで、かぜやインフルエンザなどの感染症予防に大変効果的です。お茶の準備は朝のひと手間になりますが、どうぞご協力をお願いします。



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つ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きます。

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

## コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



### 脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

### 風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイ

マーを使って時々立ち上がるなど長時間

入りっぱなしにならないようにしましょう。



## おせち料理

### 健康を願う3つの食材



おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らしますように」という願いが込められており、たくさんの食材には一つひとつ意味があります。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

#### 黒豆

「まめ」という言葉には元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いが込められています。

#### エビ

漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。

#### 昆布

「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味が込められています。