

保健だより



令和8年2月号
佐倉市立佐倉中学校

「笑う」準備を始めましょう！！

俳句などで使われる「季語」で、山には四季に合わせた4つの表現があり、冬は「山眠る」といい、春は「山笑う」と表現されるそうです。ちょうど今は、静かに眠る山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんもあと2か月で次の学年に進学・進級しますね！笑って、健康な新年度が迎えられるように、少しずつ準備を始めましょう。体調管理が大切なポイントですよ！



2月の予定



4日（水）
学校環境衛生検査

学校薬剤師さんが来校し、教室の空気や照度の検査をします。

20日（金）
学校保健委員会

学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTAの役員の方々と、佐倉中の生徒の健康増進について話し合いをします。

1月の保健室

通院したけが
6人（昨年度7人）

出席停止
インフルエンザ 15人
新型コロナウイルス感染症 1人

来室状況（1/7～1/28）

学年	病気	けが
1	21	4
2	10	14
3	10	6
計	41	24
昨年度	70	18

佐倉市内では、多くの学校でインフルエンザによる学級閉鎖が出ているそうです。1月は病気での来室が41人と比較的落ち着いていましたが、佐倉中にもインフルエンザB型の波が押し寄せて来そうな気配があります。感染予防対策をしっかりと、十分注意してください。学校で体調に異変を感じたら、早めに先生に伝えるようにしましょう！



1/22（木）延期していた1年生の歯科管理健診を行いました。学校歯科医の大木先生は「歯がよく磨けていて、口の中の状態がとても良いですね。佐倉中の生徒・保護者の意識の高さが伺えます。」と褒めてくださいました。また新年度に歯科健診を行います。今年度の健診で通知を受け取っており、まだ受診が済んでいない方は、う歯の治療、要観察歯（CO）・歯肉炎等の相談を早めに行ってください。



笑顔の日は、「ニコニコ（2・5）」という語呂合わせから制定された記念日で、“笑顔の大切さを広めよう”という思いを込めてつくられたそうです。

意識的に笑ってみることで気分が前向きになったり、人間関係がやわらかくなったりするきっかけが作れそうですね。



免疫力が上がる



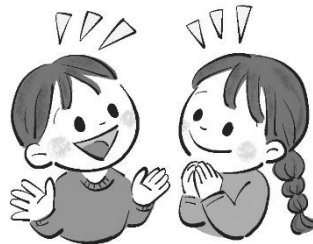
記憶力が上がる



ストレスが和らぐ



幸福を感じる



コミュニケーションが
スムーズになる

**笑いの効果は
たくさんある！！**

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足
栄養不足
ストレス
運動不足
など…



毎日の心がけで
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。