



# 保健だより 1月



R7.1.9 (木)  
中里中学校  
保健室

## 1月の保健目標 感染症の流行を予防しよう・寒い中での生活を工夫しよう

2025年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

みなさんは、今年1年の目標を立てましたか？どんな目標にも、努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台となるのは元気な心と体です。インフルエンザなどの感染症が全国で流行っています。受験を控えた3年生のためにも、一人一人が手洗い・マスクなどの感染症対策をしっかりと行い、感染しない・させないように過ごしましょう！

みなさんが、病気やけがをせず、健康に過ごせる2025年になりますように★

## きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

## 温かく過ごすための冬の服装

### ●3つの「首」を温めよう

「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、体全体が温かくなります。

### ●下着(肌着)を着よう

下着(肌着)は寒さを防ぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよく過ごせます。

### ●空気の層をつくろう

重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけよう。

腹巻きや、カイロで温めるのもオススメです！



## 笑うと健康になる！？

お正月はみんなで集まって楽しく過ごしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思います。笑うことは健康にとって、いろいろといいことがあるそうです！

笑うとスッキリして  
ストレス解消になる



がんなどに対する  
免疫機能が上がる

脳の働きがよくなる

血圧が下がったり  
痛みが和らいだりする

### お知らせ 【1月の保健関係】

○健康記録票 1月8日（水）配付 1・2年生は1月15日（水）までに提出

1月7日（火）に実施した、身体測定・視力検査の結果を配付しました。ご確認ください、押印の上でご提出をお願いいたします。

3年生は提出不要です。ご家庭で大切に保管してください。

### ○Let's try week! & ノーメディアウィーク

1月20日（月）～ 1月24日（金）

～『Let's try week!』は毎日健康で元気に過ごすために、

自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムに整える週間です～

Stage 1. 自分の生活習慣を見直し、目標を決める

Stage 2. 決めた目標を意識し、健康的な生活をレッツトライ! : 20日（月）～24日（金）

Stage 3. 振り返りを行い、気づいたことや考えた事を記入する : 25日（土）～26日（日）

※毎朝、広報保健委員が集めて提出・27日（月）はお家の人のコメントをもらい提出

ご家庭でもご協力のほど、よろしくお願いいたします。

○性・エイズ講演会（3年生） 1月30日（木）6時間目

藤岡保健福祉事務所の方を講師に招き、講演していただきます。

