



令和8年1月23日  
大阪市立茨田北中学校  
保健室

## 2026年 今年もよろしくお願ひします！

クリスマスやお正月と、冬休みの間に楽しい行事がたくさんありましたね。みなさんは、年末年始をどのように過ごしましたか？部活動を頑張った人もいれば、外出した人、お家でゆっくり過ごした人などさまざまだと思います。また、お話を聞かせてくださいね！

さて、3学期がスタートしてから2週間が経ちました。心身ともに、冬休みモードから学校モードへの切り替えはできていますか？生活リズムの乱れは、こことからだの体調不良に繋がります。体調不良が続いているなど感じる人は、生活習慣をもう一度振り返ってみましょう。



### 感染症対策のおさらい

病原体（ウイルス・細菌など）を  
持ち込まない！持ち出さない！拡げない！

#### ①手洗い



手に付着しているウイルスを減らすことができます。

#### ②換気



空気中のウイルスを外へ追い出しましょう。

#### ③マスク着用などの咳工チケット



ある程度、飛沫感染を防ぐことができる不織布製マスクがオススメです。

#### ④人混みを避ける



人混みを避けることで、感染機会を減らすことができます。

### 換気のポイントは？

- ①廊下側と窓側を対角線上に開ける。
- ②常に窓を10~20cm開けて換気をする。
- ③常に換気をすることが難しい場合は、30分に1回を目安に窓を全開にする。



换気のポイントは  
♦ 2か所・2方向・対角線 ♦

夏だけじゃない!!

### 冬も「脱水」に気をつけよう



「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますよね。ですが、冬でも「脱水」は起こります。理由は、冬の空気は夏より乾燥しているからです。

からだの中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。温度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに、からだの水分が失われやすくなります。

夏に比べると喉の渇きを感じにくく、からだの冷えでお手洗いが近くなるため、あまり水分をとらない…という人はいませんか？からだの外へ出していく水分が多いのに、補給される水分は少ない。つまり、「脱水」が起きやすくなるのです。冬の脱水を防ぐために、日ごろからこまめな水分補給を心がけましょう。温かい飲み物でホッと一息つくのも良いですね！

### 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

#### 3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう。

#### 温かい食べ物や飲み物を摄取



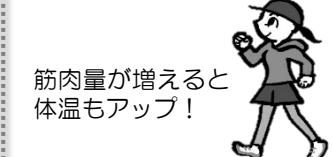
ショウガなど、からだを温める食材も取り入れよう。

#### 湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯も◎

#### 適度な運動で筋肉をつける



筋肉量が増えると体温もアップ！

#### 冷えに効くツボをマッサージ



★三陰交

★湧泉

### 冬休み中の部活動でのけがについて

登下校中や部活動など「学校の管理下」で起きたけがで病院を受診した場合、スポーツ振興センター災害共済給付の対象になります。

冬休み中に部活のけが等で病院を受診した人は、早めに保健室に申し出てください。

※医療保険診療を受けて、総診療報酬請求点数（「医療等の状況」および「調剤報酬明細書」の合計得点）が500点以上の場合、給付対象になります。

