



おおかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立今津中学校 保健室

2026年^{ねん}がスタートしました。充実^{じゅうじつ}した冬休み^{ふゆやす}を過ごすことができたか？新学期^{しんがつき}は緊張^{きんちやう}や不安^{ふあん}を感じることもあります。そんなときは軽い運動^{うんどう}や深呼吸^{しんこきゅう}で気分^{きぶん}をリフレッシュしましょう。

これからは1年^{ねん}で1番寒^{ばんさむ}くなる季節^{きせつ}です。「首^{くび}」「手首^{てくび}」「足首^{あしくび}」の3つの首^{くび}を温^{あた}めると、血流^{けつりゅう}が良^よくなり、冷え対策^{ひえたいさく}に効果^{こうか}的です。今年^{ことし}も1年健康^{ねんけんこう}に過^すごしましょう！



感染症^{かんせんしょう}が流行^{はやり}っています

今年度^{こんねんど}は例年^{れいねん}よりも早く流行^{はやり}の始^{はじ}まったインフルエンザ^{りゅうこう}。本校^{ほんこう}では11月^{がつ}ごろにインフルエンザA^{はじ}が流行^{りゅうこう}しました。冬休み^{ふゆやす}が明け、学校生活^{がっこうせいかつ}が始まりま^{はじ}す。改^{あらた}めて1人^{ひとり}1人^{ひとり}の感染^{かんせん}予防対策^{よぼうたいさく}を見直^{みな}しましょう。

✓ できていますか？

- ☐ 食事^{しょくじ}の前^{ぜん}後^ご、帰宅^{きたく}後^ごには手洗^{てあら}いをする
- ☐ 食事^{しょくじ}後^ご、帰宅^{きたく}後^ごにはうが^{うが}いをする
- ☐ 教室^{きょうしつ}で休み時間^{やす}ごと^{じかん}に換気^{かんき}をする
- ☐ 睡眠^{すいみん}を7～8時間^{じかん}とる
- ☐ 喉^{のど}の痛み^{いた}、咳^{せき}があるときはマスク^{マスク}をする

できていないことは、
今日^{きょう}から取りくみま^としょう！



冬^{ふゆ}はドライアイ^{ドライアイ}のリスク^{だい}大^{だい}！

最近^{さいきん}「目^めが疲^{つか}れるようになった」「ゴロゴロする、違和感^{いわかん}がある」という人^{ひと}。もしかしたらドライアイ^{ドライアイ}の初期^{しよき}症状^{しょうじょう}かも知^しれません。冬^{ふゆ}の空気^{くうき}は乾燥^{かんそう}していて、肌^{はだ}と同^{どう}様に目^めも乾^{かわ}きやすくなるのです。

自分^{じぶん}でできるプチアイケア

- まばたき^{まばたき}をする
涙^{なみだ}をいきわたらせるようにし^しかりと目^めを閉^とじてみま^みしょう
- 暖房^{だんぱう}の風^{かぜ}を直接^{ちよくせつ}受けな^ない
風向^{かざむ}きなどを調^{ちようせつ}節^{せつ}しまし^しょう
- ICT機器^{いきき}の使^{つか}い過^すぎに注^{ちゅうい}意^い
凝視^{ぎょうし}して^{して}いるとまばたきも減^へってしま^しいがち。1時間^{じかん}に1度^どは休^{きゅう}憩^{けい}を

ICT^みが身^み近^{ぢか}になり、ドライアイ^{ドライアイ}は大^{だい}人^{にん}だけ^{だけ}の病^{びょう}気^きではな^なくなりま^ました。冬^{ふゆ}は特^{とく}に意^い識^{しき}して、目^めの潤^{うる}潤^{うる}を大^{だい}切^{せつ}に。

1月17日^{ぼうさい}「防災^ひとボランティアの日^ひ」

1月17日^{がつ}は1995年^{にち}に発^{ねん}生^{はっせい}した阪神^{はんしん}・淡路^{あわじ}大震^{だいしん}災^{だいしん}がき^きっか^きけで定^{さだ}め^めら^られた「防^{ぼう}災^{さい}とボランティアの日^ひ」です。震^{しん}災^{さい}時^じ、多^{おおく}く^くのボランティア^{ぜんこく}が全^ひ国^{こく}か^から被^し災^{さい}地^ちに駆^かけつ^つけ、そ^しの支^し援^{えん}活^{かつ}動^{どう}は「ボランティア元^{がん}年^{ねん}」と呼^よば^ばれるほ^ほどで^でした。こ^この日^ひを中^{ちゅう}心^{しん}とし^した1月15日^{がつ}～21日^{にち}は「防^{ぼう}災^{さい}とボランティア週^{しゅう}間^{かん}」とし^して、防^{ぼう}災^{さい}の備^{そな}えと支^さえ合^あい^いの大^{だい}切^{せつ}さ^さを考^{かんが}え^える期^き間^{かん}です。

1月6日^{がつ}、島根^{しまね}県^{けん}東^{とう}部^ぶで震^{しん}度^ど5強^{きやう}の地^じ震^{しん}が^{はっせい}発^{はっせい}生^{せい}しま^した。被^ひ災^{さい}さ^された地^ち域^{いき}の方^{かた}々^たが1日^{にち}でも早^{はや}く安^{あん}心^{しん}し^して生^{せい}活^{かつ}がで^でき^きるよ^よう、私^わた^たちもで^でき^きるこ^ことを考^{かんが}え、支^さえ合^あい^いの気^き持^もちをわ^わす^すれな^ないよ^ようにしま^しま^しょう。そ^そして、日^に本^{ほん}ではど^どこでも地^ち震^{しん}が起^おこ^こる可^か能^{のう}性^{せい}があ^ありま^ます。改^{あらた}めて防^{ぼう}災^{さい}の備^{そな}えを確^{かく}認^{にん}しま^しょう。

防災^{ぼうさい}のポイント

- ・家^か族^{ぞく}で避^ひ難^{なん}場^{ばう}所^{しやう}や連^{れん}絡^{らく}方^{ほう}法^{はう}を確^{かく}認^{にん}しま^しょう。
- ・非^ひ常^{じょう}持^ち出^だし袋^{ふくろ}の中^{なか}身^みをチエック^{チェック}し^してお^おきま^ましょう。
- ・冬^{ふゆ}は停^{てい}電^{でん}に備^{そな}えてカ^かイロ^いや毛^{もう}布^ふな^などを準^{じゅん}備^びし^してお^おく^くと安^{あん}心^{しん}です。
- ・非^ひ常^{じょう}持^ち出^だし袋^{ふくろ}は持^もち出^だし^しや^しすい場^{ばう}所^{しやう}に準^{じゅん}備^びしま^しょう。
- ・災^{さい}害^{がい}用^{よう}伝^{でん}言^{ごん}ダ^だイヤ^やル^る(117):電^{でん}話^わが^がつ^つな^なが^がり^りに^にく^くい^いと^とき^きに^に使^{つか}え^えるサ^さー^さビ^びス^すです。家^か族^{ぞく}で使^{つか}い^い方^{かた}を確^{かく}認^{にん}し^してお^おきま^ましょう。



〈ボランティアの心〉

災^{さい}害^{がい}時^じには、助^{たす}けあ^あい^いの気^き持^もちがと^とても大^{だい}切^{せつ}です。小^{ちい}さな思^{おも}い^いや^やり^りや協^{きやう}力^{りよく}が、大^{おお}きな力^{ちから}にな^なりま^ます。普^ふ段^{だん}か^から「困^{こま}っ^{こま}て^てい^いる人^{ひと}を助^{たす}ける」とい^いう気^き持^もちを^{つづ}持^もち^{つづ}けま^ましょう。



ちよつと話^{はな}してみ^みま^ませんか？

学^{がく}校^{こう}生^{せい}活^{かつ}や部^ぶ活^{かつ}動^{どう}、人^{にん}間^{かん}関^{かん}係^{けい}、進^{しん}路^ろのこ^ことなど
で悩^{なや}んでいま^{いま}せんか。
そ^そん^んな^なと^とき^きは、一^{ひとり}人^{にん}で抱^{かか}え^え込^こま^まず^ずに話^{はな}して^{して}み^みま^ましょう。気^き持^もちを^{せい}理^り整^{せい}で^でき^きたり、新^{あた}た^たし^しい視^し点^{てん}に^きづ^づけ^けたり^りして、心^{こころ}が^{すこ}し^し軽^{かる}くなるか^かも^もし^しれ^れな^ない^い。

弱^{よわ}音^{おと}を吐^はくのは恥^はずかしい？

そ^そん^んな^なこ^こと^とはあ^あり^りま^ませ^せん。誰^{だれ}か^かに気^き持^もちを^う打^{うち}ち^ち明^あけるこ^こと^とは、自^じ分^{ぶん}を^{まも}るた^{たい}め^めの^{いっ}大^{だい}切^{せつ}な一^{いっ}歩^ぽです。

い^い言^ごい^いたいこ^こと^とが^がま^まと^とま^まら^らない

そ^それ^れで^でも大^{だい}丈^{じやう}夫^ぶ。あ^あな^なた^たが^が少^{すこ}し^しで^でも話^{はな}して^{して}く^くれ^れたこ^こと^とで、初^{はじ}め^めて周^{まわ}り^りもあ^あな^なた^たの^{ちから}力^{りよく}にな^なれるの^のです。

保^ほ健^{けん}室^{しつ}やス^すク^くール^るカ^かウ^ウン^ンセ^セラ^ラー^{さん}も、あ^あな^なた^たの^み味^{かた}方^{はう}です。
い^いつ^つで^でも声^{こえ}を^をか^かけ^けて^てく^くだ^ださ^さい^いね。

