

# 心 体 ここから健康 News

鳴和中学校保健だより No.9 2026年1月8日発行



保健目標  
冬を健康に過ごそう

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はお餅でした。しかもただのお餅ではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらう、と考えられていました。その魂の宿ったお餅を「年魂としま」と呼び、それをわけたものが「御年魂おとしま」とされていたのです。  
みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



## 鳴中生徒のカゼ対策は?!

かぜ対策のポイントは2つ。

「ウイルスへの感染を防ぐこと」と「体の免疫力を高めること」

そこで自分の生活習慣をふり返ってもらった12月調査の結果をお知らせします。

回答者数	1年 129人・2年 122人・3年 110人／全校 361人
------	---------------------------------

ウイルスへの感染を防ぐための習慣 (ウイルスを体内に入れない・拡散しないための行動)		
1位	外出時やかぜ症状があるときにはマスクを着用している	75.1%
2位	発熱やかぜ症状があるときは無理をせず休養し、外出・登校を控ひかえている	67.9%
3位	帰宅時・食事前・トイレ後・掃除後など、石けんを使って30秒以上の手洗いをしている	63.7%
4位	爪を短く切り、清潔にしてある	61.2%
5位	せきエチケットを守っている	60.4%
6位	かぜの流行時は人混みや近距離での会話を控ひかえている	55.4%
7位	登校前の健康観察を行い、いつもと体調が違うときは熱を測ってから登校している	41.8%
8位	不用意に目・鼻・口を触らないようにしている	34.9%
9位	1日に数回、こまめにうがいをしている	34.3%
10位	1時間に1回以上、換気をしている	24.9%

免疫力を高めるための習慣		
1位	朝食を毎日とっている	86.1%
2位	栄養バランスのとれた食事をとっている	69.8%
3位	適度に運動している	68.4%
4位	衣服で調節するなどして体を冷やさないように注意している	67.0%
5位	水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけている	62.9%
6位	毎日、ゆっくり入浴して(湯船につかって)いる	62.0%
7位	笑顔でポジティブに過ごしている	51.2%
8位	夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている	38.8%
9位	ストレスをためないようにしている	33.0%

12月心と体のアンケートの「就寝時刻」の結果です。

23時以降 24時前	24時以降
1年：29.0%	1年：9.9%
2年：36.0%	2年：11.2%
3年：43.5%	3年：20.9%

帰宅後の過ごし方を見直し、夜ふかしの常態化を防ぎましょう。



1月19日(月)～22日(木)の昼休みに、希望者を対象として手洗いチェックを行います。手にぬった蛍光ローション(汚れの模擬)の洗い残しがあると特殊ライトの下で白く光るため、自分の手洗いの仕方を確認することができます。

このローションは洗い流すことが前提であり、肌に有害な影響を与えることは通常ありませんが、希望者は必ず保護者に了解を得て参加してください。



12月には「げんこつ窓開け」に取り組んでもらいました。

- “げんこつカード” 幅以上
- 外側窓と廊下側扉を対角線上に開けておく。
- 棚間 窓を2か所以上開けておく。

16日間の期間中、12日以上できたクラスは13クラス中8クラス(61.5%)でした。  
今後も引き続き実践していきましょう。

# 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



## 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

試験本番に強いのは「朝型生活」

## 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されますが。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

## 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。



試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

## 受験勉強



適度に休憩する



しっかり寝て記憶の整理



部屋の換気をする



体調が悪いときは休む



# ノロウイルス ウィルスの通り道を知つておこう



**ノ** ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



**感** 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでもうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



**□** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通って腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといいでしょう。



ノロウイルスかな？と思ったら

物理的に除去

温水で流す

拭い去る

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム消毒

(手の場合)

エタノール消毒

を基本に対応しましょう。