



令和8年1月8日発行
川崎町立富岡中学校
保健室

冬休みが終わり新しい年が始まりました。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



◆生活リズムについて

寒さが一段と厳しくなる1月は、体調を崩しやすい時期です。冬休み中の夜更かしや朝寝坊の影響で、登校後もしばらく疲れが残ることがあります。「早寝」「早起き」「朝食をとる」「就寝前のスマートフォンやゲームの使い方」について、学校でも声掛けしていくますが、ご家庭でもお声掛けください。生活リズムが整うことは、集中力が高まり体力向上につながります。生活リズムを整え、体調管理をしてほしいと思います。

◆冬の乾燥について

空気が乾燥する冬は、「唇のひび割れ」や「あかぎれ」などがいつもより起こりやすくなります。唇は、唇をなめると、唾液が蒸発するときに唇の水分まで奪われ、さらに乾燥が悪化します。予防は保湿です。荒れた時にはワセリンをこまめに塗り、それでも良くならない時には皮膚科の受診をおすすめします。

◆1月の保健目標『感染症の予防に努めよう』



昨年からインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しています。学校では、「手洗い」「換気」「体調管理」を引き続き行っています。発熱や体調不良が見られる場合は、無理をせず休養を優先し、体調を整え元気に過ごせるよう、ご家庭でもお声掛けください。生徒のみなさんも、「いつもと違うな」と感じたら、早めに近くの大人に相談し、予防に努めましょう。

