



令和8年1月8日  
八王子市立甲ノ原中学校  
保健室

## 生活リズムをとり戻そう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今年は馬年です。どんな1年にしたいですか？何事にも、まずは心身ともに健康であることで色々なことにチャレンジできます。冬休みで生活リズムが崩れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんを意識しなおしてください。

### まだまだ感染症に注意！



#### まずは朝の健康観察を！

体調が悪いと感じたら、体温を測ってみましょう。熱が高い場合や、朝から体調が悪い場合は「とりあえず登校して保健室で休む」ではなく、登校せずにお家でゆっくり休みましょう。

自分自身の体調悪化、周りへの感染も防ぐために健康観察をしましょう。

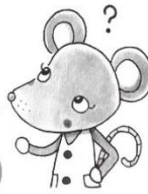


#### 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

#### 風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



#### 風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

#### 発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって個人差もあるよ



#### 風邪を知って /

### うまく防ごう！

### うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。



#### 冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

#### 風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



#### 換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



#### 風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



#### 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



#### 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおすす



#### 風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切





## ウェルビーイング～幸せとは？～



「ウェルビーイング」という言葉を聞いたことがありますか？ウェルビーイングとは「体、心、社会的に良好な状態である」ことです。一言で言うと、「幸せな状態」です。日本人1500人のデータを分析したところ、「幸せ」には以下の4つの因子があることが分かっています。4つをバランスよく高めることで幸福度を高めることができます。

### 「やってみよう」因子

夢や目標を持つことで高められます。

ワクワクする、ときめき体験が幸せに繋がります。

### 「ありのままに」因子

自分を他者と比べすぎず、自分らしさをしっかりと持っている幸せ。

自分だけの強みをつくってみましょう。

### 「なんとかなる」因子

自分は幸せだと思い込み前向きに振舞うことで高まります。笑顔を増やす、胸を張って歩くなど、まずは形から入るだけでOK！

### 「ありがとう」因子

人とのつながりを深めることで高められます。何事にも感謝、思いやりをもつことが幸せにつながります。



人とのつながりを深める「ありがとう」因子を高めるには、まず挨拶から！家族、友達、先生に積極的に挨拶をする1年にしましょう 🐾 🌟

☀️ おはよう 🐦

🌙 おやすみ ✨

今年もよろしく 🌸

☁️ こんにちは ☁️

🌸 お願いします 🌸



参考・引用資料：日本学校保健研修社「健」2025年3月号「特集」ウェルビーイング

## 1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに制定されました。災害が起きたときに助け合うことの大切さや、日常の備えについて考える日です。

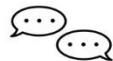
### 「いつか」のために、 今 できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



#### 自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



#### 家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



#### 家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——