



令和7年度 1月  
栃木市立東陽中学校  
保健室

新しい年がスタートしました。1月の健康目標は「冬健康生活を考える。」です。二学期末にインフルエンザA型が流行し学級閉鎖や学年閉鎖がありました。寒さの厳しくなるこれからの季節は、様々な感染症が流行します。特に、インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎（ノロウイルス）の流行が心配されています。感染症予防の基本は、手洗いと規則正しい生活習慣、換気、加湿です。毎日の積み重ねが大切ですので、気を緩めず感染症の予防に取り組んで行きましょう。本年もどうぞよろしくお願いします。



教室には上の写真の吐物処理キットが配置されています。教室のどこにあるか、また吐物処理キットの使用方法をよく確認しておきましょう。

### 感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意しましょう。

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスが人に感染し嘔吐や下痢などの症状を引き起こす病気です。原因となるウイルスは、感染者の下痢便や嘔吐物に含まれています。気づかないうちにウイルスが手に付着して、その手で口を触ったり、食品を口に運んだりし感染します。時々、飲食店や学校、幼稚園、保育所などで集団感染を起こすことがあります。予防の基本は石けんやシャボネットを付け、流水でていねいに手を洗うことです。

ノロウイルスには、消毒用アルコールの効果が期待できません。次亜塩素酸ナトリウム水溶液が有効です。教室に配布している吐物処理キットには次亜塩素酸パックが入っています。家庭にある塩素系漂白剤で作ることもできます。塩素系台所用漂白剤（5%）の原液10mlを500mlの水で薄めて作ります。色落ちに注意をして使いましょう。

## 友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことで傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら  
どう思う!?  
まずはそこから  
考えてみて!!



“ことば”ひとつで  
友だちを傷つけることも  
助けることもできる!



傷つけたほうはすぐに忘れても  
傷つけられたほうは  
一生忘れない!



悪口を言うことで  
仲よくなった人とは  
本当の友だちでは  
ないと思う!



## 2年生 立志記念スキー宿泊学習 2月5日(木)、6日(金)

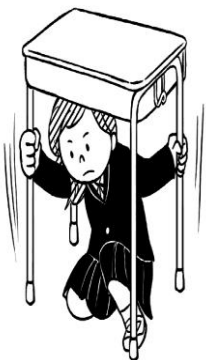
寒さが厳しくなる時期です。体調を整えて、宿泊学習に備えましょう。事前に健康調査を実施しますので、体調面で気になることがある場合は記入をお願いします。直接伝えたい事がありましたら、学級担任や学年主任、養護教諭へ知らせてください。

緊急時の連絡については、夜間や早朝に連絡をさせていただくことがあります。昼間と夜間に分けて連絡先を記入してください。



## 地震がおきた！そのときあなたはどうしますか？

### 校内にいたら



窓ガラスから離れて、頭を守るために机の下などに潜り、机の脚をしっかりとつかんで揺れが収まるのを待ちます。体育館や廊下にいるときは、照明や窓ガラスから離れ、頭を手で覆い、低い姿勢になります。

### 海・川の近くにいたら



海では高い津波が発生することがあります。海の近くにいるときは、できるだけ高い場所に素早く避難しましょう。津波は川を逆流してくることもあるので、川沿いにいた場合も同様に高い場所に避難します。

### 道を歩いていたら



ブロック塀や自動販売機は倒れる危険があります。電柱、電線は倒れると感電する危険があり、ビルの真下も看板や窓ガラスが落ちてくる可能性があります。これらからすぐに離れ、揺れが収まるまで低い姿勢になってかばんなどで頭を守ります。

### エレベーターの中にいたら



すべての階のボタンを押し、停止した階で素早く降ります。停電で閉じ込められる危険があるので、動いていても乗ってはいけません。万が一閉じ込められてしまったら、インターホンで管理会社に連絡をとります。



1/17 は防災とボランティアの日

災害はいつ起こるか分かりません。様々な災害に備え、家族やクラスメイト、部活動の仲間などと、防災について話し合ってみましょう。

## 非常持ち出し袋を準備しよう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物などが手に入らなくなることがあります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋を用意しておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

靴下・スリッパ



ラジオ



めがね



雨具  
(保温にも役立つ)



### 非常持ち出し袋を作るポイント

- ・持ち歩ける重さにする
- ・水や保存食の賞味期限を定期的に確認する



懐中電灯



乾電池



保存食



携帯トイレ



水



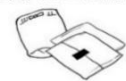
ばんそうこう



三角巾



女子は生理用品



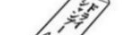
カイロ



水を使わない  
シャンプー



メモ帳と  
ペン



## 受験生のみなさん もうひとふんばり！



### 睡眠時間は しっかりと確保して！

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



### 夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？



## あせり・緊張・ストレスに 負けないで！！

### 不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

