



2026年1月20日 大田区立東蒲中学校保健室

2026年がスタートしました。今年の干支は『午(うま)』です。2026年は「丙午(ひのえうま)」といい、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。また午は、古くから人間とともに生きてきた動物であり、駿足を持ち、独立心が強く、人を助けてくれる存在でもあります。そのため丙午の年は勢いとエネルギーに満ちて活動的になる年と考えられています。今年一年、みなさんが元気に成長し、様々な場面で新しいことに挑戦しながら大きく飛躍できるよう応援しています。

## かんせんよぼう きほん てあら 感染予防 の 基本 は 手洗い です!

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。気温が低い状態は、風邪やインフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境です。毎日の手洗いやうがい、換気など、予防にも一層集中的に取り組んでいく必要があります。また、1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。みなさんが元気に冬を乗り越えられるように、防寒対策と感染症対策を同時にやっていきましょう。



### ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

#### ①石けんをしっかり泡立てる



#### ②手のすみすみまで洗う (手のひら、手のこ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



#### ③泡や汚れをしっかり洗い流す



#### ④せいけつなハンカチやタオルでふく



今年の

# 健康目標は？



一年の計は元旦にあり！さっそく今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

目標を立てるためには、まず、自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何が出来ていて、何が出来ていないのか下の項目を参考に、チェックすることから健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渴きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、体の外へ出していく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

また、感染性胃腸炎で吐いたり、下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われるため、注意が必要です。

冬でもこまめに水分を補給して、脱水にならないよう気を付けましょう。



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、  
睡眠時間が足りていません。  
個人差はありますが、  
中高生では8～10時間の確保が  
推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための  
睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、  
寝る直前までスマホを見るのは  
睡眠の質を下げる原因になります。  
量(睡眠時間)が不足することにも  
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは  
体内時計によって調節されています。  
このリズムが乱れないよう  
朝起きたら日の光を浴びる、  
朝食をきちんと食べるなどして  
体内時計を整えることが大切です。