

# 1月 保健だより

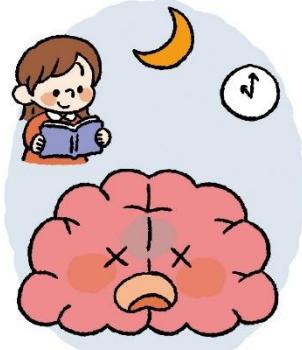
令和8年1月  
調布市立神代中学校  
保健室

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、これから立て直しをしていきましょう。そのためには、寒くてもいつもの起床時間に体を起こしていくことが大事です。起床時刻に合わせて部屋の室温を上げておくのも工夫の一つです。



## 自分の体の声に耳を傾けて

みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

冬休みの生活習慣を経て、体が「疲れているよ」「休みたいよ」とSOSを出していましたか？ 自分の体からのサインに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。頭痛・腹痛・目が痛い・下痢・肩こり等々。原因を探ると、何か思い当たることがあるはずです。ささいなことでも、改善できることがあれば見直し、健康な体で元気に三学期を過ごしていくといいです。

## 1月保健目標

『教室の換気に気を付けよう』

## 冬の部屋の環境を整えよう

冬は気温が低く乾燥しやすいため、二酸化炭素やウイルスが溜まらないよう新鮮な空気を入れ替えたり、加湿に気を配ったりする必要があります。教室の環境も同じ。寒くても二か所の窓開けを努めてください。

□ 換気をする  
(空気が流れるように、  
「2か所・2方向・対角」を  
意識して、窓やドアを開ける)

□ 適度な湿度を保つ  
(加湿器を使う、  
ぬれたタオルを室内に干す)

□ 眠るときは、部屋を暗くする

