



令和7年1月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

2025年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは、今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのために必要なのは、健康な心と体。今年も、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



こころもからだも健康な1年にしよう！

2025年
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



中学生の理想の睡眠時間は、

8～10時間と
言われています。
睡眠はからだの健康はもちろん、こころの健康にも関わります。しっかり寝て、元気な1年にしましょう！！

ハンカチ、タオル毎日持参する習慣を

感染症予防として、日頃から手洗いが呼びかけられています。手洗いが習慣化してきた今こそ、手洗いの“あと”のことに気を配ってほしいと思います。

服や髪の手で手を拭かない！

手を洗った後に拭くものがなく、ジャージや髪の毛を触って手を拭いている人はいませんか？それでは、服や髪の毛についた汚れを再び手につけてしまっています。きれいに手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで手を拭くようにしましょう。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



確認をお願いします！

学校感染症の出席停止期間について

気温が低く、空気が乾燥する季節、感染症の流行が続いています。主な学校感染症の出席停止期間について確認をお願いします。感染症と診断され、出席停止期間や書類が必要かわからない場合は、学校まで連絡をお願いします。

感染症名	出席停止期間	治癒証明書について
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。	不要
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。	不要
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。	必要
水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが、か皮化（かさぶた）するまで。	必要
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消退後2日を経過するまで。	必要
その他の感染症： 感染性胃腸炎、溶連菌感染症、 マイコプラズマ感染症など	病状により学校医その他の医師において、感染の恐れがないと認めるまで。	不要

インフルエンザ警報発令中！

千葉県では、インフルエンザ感染者が増加しています。全国的にみても、統計開始以降、過去最多の感染者数だそうです。引き続き、手洗いや換気等の感染症対策を実施していきましょう。また、感染拡大防止のためにも、発熱や体調不良がある人は、無理をせず、ゆっくりと休養するようにしてください。



保護者の方へ

歯科検診後の受診報告書提出をお願いします

歯科検診後の受診報告書が未提出のご家庭に、「歯科検診結果のお知らせ」の再配付を行います。まだ受診されていない場合には、早めの受診をお願いいたします。

すでに受診した場合や、管理中・経過観察中の場合は、保護者の方のサインでも構いません。お忙しい中とは存じますが、ご協力をお願いいたします。



1月健康診断のお知らせ

令和7年1月22日(水) 9:00～ 本校会場 脊柱側わん症2次検診(該当者のみ)

*対象者には個別でお知らせします。