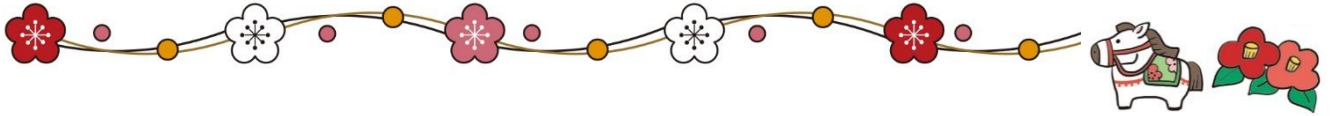


ほけんだより



令和8年 1月15日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室



あたら とし はじ
新しい年が 始まりました。
こころ からだ けんこう
心と身体を健康に、
ふゆやす たの す
冬休みを 楽しく 過ごすことは できまし
たか？ 2026年 は どんな年 に したいですか？

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



たとえば…



◎早めに
病院へ 行く



◎休憩の 時間をつくる

わたしの
今年の
目標は

です！

おぼえておこう

体温計の正しい使い方

☆いつもの体温と、ぐあいが悪いときの体温を比べることが大切です。



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて体温計とよきを密着させる

⚠️ 手洗いで徹底予防!



見えないけれど…手にはウイルスが付いていると思っていい!

⚠️ マスクで侵入阻止!



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり空気中にもただよっていると思っていい!



ノロウイルスに要注意!



⚠️ 集団の中で吐かない!



がまんしきれぬ吐き気ではありません! 少しでも早く保健室やトイレへGO!

⚠️ 治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…



消毒液はアルコールではなく、専用の消毒液を使う必要があります!