

# はけんだより1月

石川県立松任高等学校保健室  
No.9 令和8年1月7日

明けましておめでとうございます。みなさんの今年の健康目標  
は何ですか？ぜひ考えてみてください。

また、冬休みに生活リズムが乱れてしまった人はしっかり食事  
や睡眠をとて、学校生活モードのリズムにしていきましょう。

## 《生活リズムを戻すために大切なこと》

- 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

## 《アニバーサリー反応》

能登半島地震から2年が経ちました。当時のことを思い出したり、不安を感じたり、眠れないなど心身の反応が再び現れることがあります。この反応は誰にでも起こりうる自然な反応です。バランスのとれた食事、睡眠、気分転換をするなどして「セルフケア」をしましょう。また、周り



こころの傷、放置しないで



の人に話を聞いてもらうことも大切です。一人で抱え込まないようにしてくださいね。

# 今年も引き続き「感染症に注意」

インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルス感染症などが流行しています。各自で感染症対策を行い、感染が分かったら学校へ連絡をお願いします。

## 《基本的な感染症対策》

- ・毎朝自分で健康チェックを行い、発熱などの風邪症状がある場合は登校や外出を控える。
- ・せっけんを使った手洗い
- ・換気の徹底
- ・症状がある場合はマスクをする。
- ・まわし食べ（まわし飲み）はしない。

インフルエンザは症状が出てすぐに病院へ行っても陽性にならないことがあります。症状が出てから12時間以降が目安です。高熱が出ている場合は、もう少し早く陽性になることもあります。ただし、抗インフルエンザウイルス薬は発症から48時間以内に服用しないと効果が十分ではありません。受診のタイミングに気を付けましょう。

## 感染症対策の基本は



手洗いです！



朝は自分で