

# 保健だより

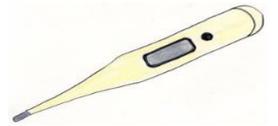
令和7年2月3日  
さいたま市立三室中学校  
保健室

今日は立春。まだまだ寒い季節ですが、暦の上では春の訪れとなります🌸

さて、今月は1年生校外学習、2年生自然の教室と行事が予定されています。3年生は進路にかかわる

大事な時期。自分自身の健康と、周りの人の健康に気をつかいながら、支え合って乗り越えましょう！

## できていますか？体調管理



「(登校前から)体調が悪いです🤒…」と朝の会の前から保健室に来る人、「寒いんです🥶」と言いながら

上着を着ていない人、「咳が出ます🤧」と言いながらノーマスクの人、そのほか、「保健室に来る前にでき

ることがあるのでは？」と思ってしまうような状況の人が多く見られます。

学校は集団生活の場です。個人の健康を守ることはもちろんの

こと、集団の健康のことも考えなくてはなりません。特に、寒い

季節は感染症が流行しやすくなります。朝、登校前に健康観察を

しましょう。風邪の症状など、体調を崩しているときは、抵抗力

(病気・細菌やウイルスとたたかう力)が下がった状態ともいえ

ます。自分の体調を悪化させない・周りに広げないためには無理せ

ず休養し、回復に努めてください。



## 緊急連絡先の確認をお願いします

体調不良やケガの際、必要に応じて家庭に連絡します。最近、早退の連絡時に、電話がなかなかつな

らないケースが相次いでいます。緊急時に連絡がつかないと困ってしまいます。連絡先の変更・追加の際

は担任へお知らせください。

★中学生は心身ともに成長する時期です。食事・睡眠などの生活習慣を整えることは健康づくりの基

本です。しかし、成長期特有の体調不良もあります。体調不良が続く場合には、病院に行き医師に

相談することで、体調不良との付き合い方や対処法がわかるかもしれません。少しでもコンディショ

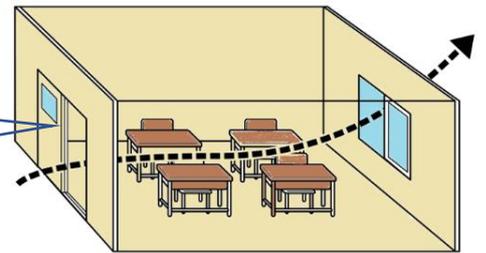
ンの良い状態で生活を送れるといいですね★

## 感染症対策…換気をしよう！

普段の生活では、毎日、保健委員が教室の気温・湿度の確認、換気の管理をしています。寒い季節で

すが、換気を適切に行い、感染症の流行を防ぎましょう。

対角の窓やドアを開けて、空気の通り道を作ろう！



換気が不十分だと室内の二酸化炭素濃度が高くなり、集中力が低下したり、眠気や頭痛などが起

きたりします。学習能率・作業効率の低下にもつながるため、換気して新鮮な空気を取り込

集中力を高めましょう！

◆2月12日（水）、学校薬剤師の先生が来校し、教室の空気と照度の検査をする予定です◆

### ◆年度末に向けて…保護者の方も御確認ください◆

スポーツ振興センターの申請書類が手元にありませんか？

3年生はあと1か月余りで卒業となります。申請書類をまだ提出していない場合は、早めに提出して

ください。1・2年生も、早めに提出してください。初回の手続きを災害発生から2年以内に行わな

いと申請できなくなってしまう。

あわせて、忙しい時期とは思いますが、歯科等、受診を要する人は治療をすすめられるよう、時間を

見つけて受診してください。新年度に向けて、体の準備も整えましょう。