



松橋西支援学校  
高等部 上益城分教室  
保健室 久野

あけましておめでとうございます。2026年、午年がスタートしました。午年は、積極的な挑戦が幸運を引き寄せる年と言われています。馬が駆け抜けるよう行動力が高まるエネルギーな年になりそうですね！

昨日からインフルエンザが流行しています。他の感染症を予防するためにも年間通して、手洗い、うがい等の感染症予防は必要です。

新学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間です。体調に気を付けながら、残り少ない今の中学生での日々を楽しく過ごしましょう。



感染症を予防し、生活習慣を整えて元気な1年にしましょう！



## みまわえいせい 身の回りの衛生チェック!

したしつもんこた  
下の質問に「○・×」で答えましょう。

● ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきていますか？

● ハンカチは毎日洗たくし、きれいなものを持っていますか？

● 外から帰つたら、うがい・手洗いをしていますか？

● トイレの後、必ず手を洗っていますか？

● 手を洗った後、ハンカチでふいていますか？

● 上ぐつは毎週洗っていますか？

● つめは短く切っていますか？



○ の 数 かず	7つ	満点です！ よくできていますね。
	5~6つ	もうひとがんばり。 「×」だったものは、今日から気を付けましょう。
	4つ以下	もう少しがんばりましょう。身の回りを清潔にしておくことは、病気の予防にもつながります。

「身の回りの衛生チェック」は、いくつ〇がつきましたか？

した  
下の「**生活習慣チェック**」も使って、〇を増やしていけば、感染予防ができる、免疫力も高まって、毎日、健康に過ごせるはずです！



## 新学期に向けて見直してみよう! **生活習慣チェック**

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「〇」がつくように見直してみましょう。

<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている		<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている	
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている		<input type="checkbox"/> テレビを見るとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている	
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持している		<input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている	
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている		<input type="checkbox"/> 朝食や清涼飲料水のとり方に気を付けている	

スマホ、ゲームの時間は決めている

冬休み  
食べ過ぎていませんか？



## エネルギーが多く、栄養のバランスがとりにくい **外食するときの注意**

似たような食事でも、選びかたによって過剰なエネルギーをとらずにします。

ハンバーガー<sup>ショッピング</sup>



1116kcal

→ 536kcal



580kcal

スクールカウンセラーの御案内です。

2月19日(木)13:30~15:30

年度末に近づき、心身疲れやすい時期です。

カウンセラーの尾崎先生とお話しすると、ほっと一息つけるかもしれません。今年度、最後の尾崎先生とお話しできる日です。

御希望の生徒、保護者の方は、担任または保健室までご連絡ください。

