



2026年 1月 9日  
摂津市立第二中学校  
保健室

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？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。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。2026年が、皆さんにとってよい1年になりますように。

## 注意！感染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

## 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

- 免疫力の低下
- 生理痛の悪化 生理不順
- 腹痛 下痢 便秘
- 首や肩の凝り
- 肌荒れ
- 寝つけない

て あら  
手 洗 い う が い で  
か ぜ よ ぼう  
風邪予防



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いとどうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしったりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。



## 爪の健康〇×クイズ

Q1

爪は長く伸びてから切ったほうがよい。

〇か×か、どっち？

A1

爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ている）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろうように、爪を切りましょう。



Q2

手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。

〇か×か、どっち？

A2

子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。

〇か×か、どっち？

A3

爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれない。病院でみてもらいましょう。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。

