

# ほけんだより 1月

2026年1月8日  
小川南中学校 保健室発行

新しい年を迎えました。今年もよろしくお願いいたします。  
みなさん今年の目標は立てましたか？進路、部活、学校生活などの目標を立てて、充実した1年を送りましょう。

また、心身ともに健康で過ごす事は、目標を達成するための一番の基本です。自分自身の生活習慣をみなおして、健康管理をしっかり行いましょう。何事もうまくいく年になりますように。

## 1月の保健安全目標

- ・感染症の予防に努めよう
- ・事故を防ごう



## 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

- ❶ 1月1日    ❷ 1月7日    ❸ 1月10日

答えは **❷** 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  
引っかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

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。



## 【重要】保健室の貸し出しジャージについて

保健室では、アクシデントでジャージが汚れてしまったときのために、貸し出し用ジャージがあります。しかし、最近ジャージを忘れて借りにくる生徒がとて多く、保健室のジャージがすべてなくなってしまう日があります。また、貸したものがすぐに返却されないこともあり、本当に必要な生徒に貸し出しができない状況になっています。

そのため、**1月より、ジャージを忘れた生徒への貸し出しはなし**とします。中学生として、必要なものを確実に用意する習慣を身に付けていきましょう。

なお、アクシデントで汚れてしまった時の貸し出しは引き続き行いますので、先生に報告してから保健室に借りに来てください。



必要なものは  
夜のうちに  
カバンの中へ！

保護者の皆様も、

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



3年生は私立高校の入試が間近に迫ってきました。試験当日は朝から頭をフル回転させたいですね。

脳は常にエネルギーを安定供給しないとしっかり働く事はできません。前日の夕食でとったエネルギーは眠っている間に使い果たしてしまうので、朝食をとらないと午前中はエネルギー不足になってしまい、記憶力や集中力が低下してしまいます。**朝食は脳の働きにとっても大切なエネルギー供給源なのです。**

また、朝食をとってから脳の活動が高まるのは**食後2時間経ってから**です。早めに朝型の生活に切り替えて、時間的に余裕をもって朝食をとる習慣をつけましょう。朝のゆとりは心のゆとりにもなります。朝型生活で、合格を勝ち取りましょう

