

敦賀気比保健だより

令和8年1月発行

保健室

謹賀新年



新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは健康で元気な身体とところ！目標達成のためにはかせません。

大きな目標とあわせて、健康の目標を立ててみてくださいね。今年も保健室は身体とところの健康のお手伝いをしていきます。2026年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬の「かくれ脱水」に注意！

脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれませんが。でも、湿度が低く、乾燥する冬も、気が付かないうちに体の中から水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。



「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水(白湯)を飲みましょう。また、朝ごはんも大切です。食事のときに飲む温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分となります。運動した後や、お風呂の前後にも水分補給を意識しましょう。

エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渇きを感じにくく、気が付かないうちに水分不足になりがちです。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。

爪の健康O×クイズ



Q1. 長く伸びてから切ったほうが良い。○か×か。

A1. 【×】→ 爪は長くなると(手のひら側から見たとき、指より爪が出ていると)割れやすくなります。また周囲の人を傷付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回ぐらいが良い。○か×か。

A2. 【×】→ 一般的に爪は1日に0.1mm程度伸びると言われています。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。○か×か。

A3. 【○】→ 爪の色が白い、黄色い、青紫色などの場合は、何か病気が隠れているかもしれません。自分の爪が健康的な色かどうか確かめてみましょう。



つめきり貸してください！と保健室に来室する生徒が多くいます。
保健室からのつめきりの持ち出しは原則禁止しています。おうちでゆっくり、丁寧に切ってくださいね。



保健室からのお知らせ

その① インフルエンザなど出席停止となる感染症について、家族が感染していても登校可能です。自分が感染していない場合は登校してください。休んだ場合、出席停止にはならないので注意。

その② 歯の治療済み証明書を提出してください。(歯科健診で用紙をもらった人)
歯の治療に関してのアンケートを行います。(全校生徒対象)



その③ 冬休み中にケガをして病院で治療を受けた人は医療給付の手続きを行ってください。
部活中や、補習などの登下校中、寮、補習の休憩時間など、学校で起きたケガは医療費が戻ってくる場合があります。書類は保健室で渡します。心当たりのある人は来室してください。

1月7日は七草粥を食べて胃腸の調子を整えましょう。

七草粥は、春の七草を用いて人日の節句(1月7日)の朝に食べるお粥のことです。七草は、早春にいち早く芽吹くため、その生命力にあやかり“無病息災”を願ってお粥に入れて食べられるようになりました。

お正月の食べ過ぎや食生活の乱れで疲れた胃腸を優しくいたわってください。3学期スタート前に身体の調子を整えて！！

