



大府西中学校
保 健 室
令和8年1月13日



保健だよ!



2026 年が始まりました。今年一年を有意義なものにできるよう、それぞれ今年の目標を立てましょう。そして本年度も残り 3 か月。保健室はみなさんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いします。

2025 年の自分をほめまくって 2026 年に生かそう

2025 年の自分を振り返り、自分をほめてあげたいことは何ですか? 10 個以上あげてみましょう!



あなたが 2025 年に成長したことは何でしょう?



その成長は、今年のあなたにとって、どんな新しい力として働きますか?

2026 年 12 月 31 日

ハッピーで 1 年を終えたとしたら、どんな表情をしていますか? 自分の表情をイラストで書き、セリフも考えてみてください。

2026 年 12 月 31 日の自分になりきって考えましょう!
左の表情になったあなたは 2026 年、何を達成しましたか?



それが現実したあなたが、まず最初に取り組んだことは何ですか?



寒さが本格的になり、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行する季節になりました。ノロウイルスは非常に感染力が強く、ごくわずかなウイルスが口に入るだけで、激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。

❗ **手洗いで徹底予防！**



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

❗ **マスクで侵入阻止！**



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

❗ **集団の中で吐かない！**



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

❗ **治っても油断しない！**



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

☆ 朝型生活のススメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。
まだ眠いです。おなかも
すきません。食べる時間
もないし。
うんちはいつ出たのやら
なんだかおなか
がすっきりしません…



毎日6時にスッキリ
目覚めます。朝食も
食べて脳もおなかも
栄養満タンです。
うんちもバッチリ
絶好調♪ですが
やっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どちらかな？

3年生へ

目標に向かって頑張る皆さんの努力が報われ、笑顔が咲く瞬間を信じて応援しています。

西中保健室物語 No.7

始業式の日の下校時、保健室前の廊下を歩いていると、体育館通路から「先生！」と笑顔で手を振ってくれる生徒がいきました。最初は誰か分からず近づいてみると、そこにはキラキラした笑顔の二人が立っていました。その表情を見て、「冬休みがとても充実していたのかな」と、こちらまで嬉しい気持ちになりました。最高の3学期のスタートが切れたようです。

こうして2人の笑顔が見られる日も、あと数か月。残り少ない中学校生活が、悔いのないものになるよう願っています。そして、この笑顔が絶えることなく、悔いのない最高の締めくくりができるよう見守っています。

