



令和8年1月7日  
市川市立第七中学校  
保健室

1月の保健目標  
なぜ予防をしよう！

2026年になりました。みなさん、今年の目標は決まりましたか。その目標を達成できるよう、毎日元気に過ごしましょう。



栄養たっぷり！  
緑の野菜を食べましょう！

一般的に、1月7日は人々の無病息災を願って「冬の七草粥」を食べる日とされています。そこで今回は冬におすすめな緑の野菜やその食べ方について、ご紹介します。ぜひ、みなさんも食べてみましょう。

**ほうれん草で  
元気いっぱい**

冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養たっぷり！特に、わざわざ冬の寒さにあてて栽培された「寒締め」のほうれん草は甘さが増し、ビタミンCなどの栄養価も高くなることが知られています。

おひたし、サラダ、みそ汁、炒め物…。別名「冬菜」とも呼ばれるほうれん草を食べて、寒い時期を元気に過ごしましょう

**温野菜で  
元気  
いっぱい**

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすめ。スチーム料理（蒸野菜）、焼いも、鍋物など、温かい野菜がとれる料理はいかが？特におすすめなのは、切った野菜を皿に置き、ラップして電子レンジでチンするスチーム料理。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味つけで野菜をもりもり食べましょう。



自分の身は自分で守る！

## 感染症対策を続けよう！

昨年はインフルエンザA型により、学級閉鎖となったクラスがありました。しかし、学校全体での大流行を抑えることができたのは、手洗い、換気、教室の加湿、マスク、そして健康的な生活習慣など、みんなで感染症対策にしっかり取り組んだからだと思います。

今後も寒く乾燥する日が続きます。引き続き、自分たちにできる対策を行い、できる限り感染症にかからないように気をつけましょう。

**感染症  
カゼゴン**

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよう。体のガードが弱っているとスキをついてくる！休んであたたくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

**感染症  
フルーザ**

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガードを上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

**感染症  
シン・コロナー**

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいでは強さが変わる。油断しない！

**発熱と解熱剤**

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなる場合があります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。