

# ほけんだより

## いちねん けい がんたん 一年の計は元旦にあり



あけましておめでとうございます。令和8年、新しい年  
がはじまりました。この時期「一年の計は元旦にあり」と  
いう言葉を耳にしませんか。簡単な言葉でいうと、一年の  
計画は元旦に立てるべきということで、「物事は最初が  
肝心である」という意味でも使われます。

この言葉の由来は諸説ありますが、そのひとつとされているのが中国の明時代  
に書かれた書物『月令広義』です。実は、一年の計は～の言葉には続きがあり、  
「一日の計は晨にあり、一年の計は春にあり、一生の計は勤にあり、一家の計は  
身にあり」と続きます。全文を通すと、計画性は日々の満足度に、  
勤勉さは人生全体に、健康管理は家族の将来に大きな影響を  
与えるという意味合いになります。どんな計画も、健康な体  
がなければ続けることはできません。毎日の小さな体調管理  
の積み重ねが、一年後、そしてその先の人生を支えていること  
を忘れないようにしましょう。



## かんせんしょう 感染症にかかったら



感染症の流行期になりました。医療機関において感染症と診断された場合は、  
速やかに学校へご連絡ください。感染症の種類によっては、学校保健安全法に基  
づき出席停止となる場合があります。詳しくは、荒工定時制ホームページ下部の  
「災害時対応」→「感染症による出席停止について」をご確認ください。

## 気をつけたい「感染症」

### インフルエンザ感染症

**症状** 急な発熱(38℃以上)、頭痛、関節痛  
全身のだるさのどの痛み、咳、鼻水

**対策** 手洗い・うがいの徹底、マスクの着用  
十分な睡眠と栄養  
早めに受診・登校を控える



### ノロウイルス感染症

**症状** 突然の嘔吐、下痢、腹痛  
発熱は軽度またはなし、感染力が強い

**対策** 食事前・トイレ後の手洗い徹底  
嘔吐物・便の適切な処理と消毒  
早めに受診・登校を控える



### 新型コロナウイルス感染症

**症状** 発熱、のどの痛み、咳、鼻水  
頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚異常

**対策** 手洗い・うがいの徹底、マスクの着用  
十分な睡眠と栄養  
早めに受診・登校を控える

