

# 保健だより

令和8年1月9日（金）

1月号



## ○冬を元気に過ごそう

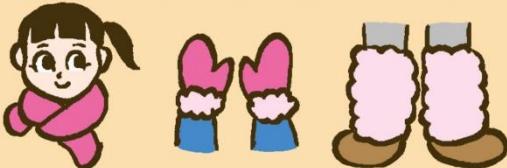
明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくり過ごすことができましたか。

冬休みが終わり、学校生活が再開しました。長期休みで乱れがちになっていた生活リズムを、少しずつ学校生活に切り替えていきましょう。

1月の保健目標は「冬を元気に過ごそう」です。皆さんは、「冷えは万病のもと」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。冷えは頭痛、腹痛、便秘などの身体症状だけでなく、不眠ややる気が出ないなどの精神的な影響も引き起こします。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

### 3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

### 温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

### 湯船に ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

### 適度な運動をして 筋肉をつける



筋肉量が  
増えると  
体温もアップ!

### 冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

世間では未だにインフルエンザが流行しており、これからしばらく感染症が猛威を振るう季節が続きます。体を温める「温活」で、体の抵抗力を高めましょう。

## ～生活リズムを整えるためには～

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。そのために有効なのが、朝日を浴び、朝食をしっかりと摂ることです。

朝食を摂ると、眠っていた脳や体が目覚めます。起きてすぐは食欲がわきにくいで、早く起きる必要があります。そして、早く起きるためにには早く寝る必要があります。早く寝るためににはスマホなどの電子メディア機器の利用を控えなければなりません。生活リズムを整えるには何か1つ気を付ければよいのではなく、全てが関わり合っていると考えましょう。





## ○もうすぐ「大切な日」がある皆さんへ…

3年生の皆さんには、いよいよ受験本番を迎えますね。勉強や面接練習など、日々頑張っていることだと思います。受験生ではない1・2年生の皆さんにも、部活動や習い事での大会など、自分の力を出し切りたい、体調を崩せない「大切な日」があるのではないかでしょうか。皆さんのが「大切な日」に万全の状態で臨めるよう、保健室から祈っています。

### 3食バランスよく食べよう

特に前日は、温かく消化によいものを食べましょう。満腹まで食べるのではなく、腹八分にとどめましょう。

### 寝る前のスマホは控えよう

心と体を整えるために、睡眠は何より大切です。11月の吉田整形外科の方のお話の中にもあったように、スマホの光は睡眠を妨げます。

### 心がしんどいときは休憩しよう

受験に対する不安は、受験が終わらない限り解消しません。だからこそ、限界を迎える前に休憩することが大切です。

### 気になる症状は相談しよう

頭痛や生理痛など、気になる症状がある場合は、お家の人相談しましょう。もしものときの常備薬があると安心かもしれません。

## 保護者の方へ

### ○感染症にご注意ください

感染症が流行しています。手洗いうがいや換気をご家庭でもお声掛けいただき、感染予防にご留意ください。万が一高い発熱がある場合は、一度医療機関を受診されることをお勧めします。

また、医療機関にてインフルエンザと診断された場合は出席停止となります。出席停止期間は「発症から5日が経過し、かつ解熱後2日が経過するまで」です。受診の際は、発症日をご確認いただけますと幸いです。

### ○冬休み中の部活動でのけがについて

冬休み中の部活動でのけがをした場合、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。部活動中だけでなく、登下校中のけがも含まれます。冬休み中にけがをして病院に受診した際は、お手数ですが学校までご連絡ください。(76-2410)

### ○アレルギー調査について（1・2年生）

アレルギー調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

学校生活での管理が必要な場合は、年1回医療機関を受診し、『学校生活管理指導表』（医師記入）を提出していただいています。管理が必要でない場合も、アレルギーの程度・症状は年を重ねるごとに変化することがありますので、学校では原則年1回の受診をお願いしています。お手数をおかけしますが、お子さんの安全のために、ご協力をよろしくお願ひいたします。

また、今回の調査で「アレルギーなし」と回答した方でも、今後新たに食物アレルギーがあると判明した場合は、学校にお知らせください。

