

# ほけんだより 1月

2025年1月8日  
ほけんだより1月号  
北島中学校保健室

令和7年が明けました。巳年は、新しい挑戦や変化に対して、前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。蛇は、古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿が、その象徴となっているからです。さらに、蛇は金運の象徴としても知られており、巳年に贈る年賀状には「豊かさ」や「繁栄」を願うメッセージを込められるそうです。

1月20日は大寒で、これからが冬本番です。さらに、3年生は高校受験という正念場を迎えます。みなさんが努力して準備し、積み上げてきた実力で、それぞれが目指す進路や目標に向かって道を切り開いていけるはずですが、もてる力を発揮できるのは、「健康」という土台があってこそです。「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、すべての基本です。規則正しい生活を心がけて、万全な体勢で勝負所に臨めるよう、自分の健康をしっかりとコントロールしてください。



## 1・2年生のみなさんへ 冬休み明け『生活リズムチェック表』を実施します

1・2年生のみなさんには、夏休みに引き続いて、この冬休みにも自分で目標決定をした「メディアコントロール・チャレンジ」を実践してもらいました。スムーズに、3学期のスタートが切れたでしょうか。いよいよ、学年のまとめの時期に入りました。何事も、力を発揮するための土台の健康は、生活習慣からつくられます。1年後、あるいは2年後を見すえて、日々の生活を送ってください。

- ① 平日・休日の目標生活を決めて記入します。
- ② 休日をふくめた1/15(水)～21(火)の1週間、目標生活を実践する。
- ③ 実施した結果や感想等を記入し、1/22(水)に提出します。



## 学ぶ 伝える 忘れない…『防災とボランティアの日』



1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その復興で、大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で、1月17日は『防災とボランティアの日』に制定されています。自然災害は、完全に予測して防ぐことはできません。また、阪神・淡路大震災の後にも、2011年3月の東日本大震災をはじめ、多くの災害が起きています。

昨年の元日に起こった能登半島地震は記憶にも新しく、みなさんも衝撃を覚えたことでしょう。重要なのは、被害を最小限に食い止めること。そのためには、「必ず起こるもの」と認識した上で、過去から教訓を学ぶ、多くの人に伝えていく、記憶や知識を忘れない…こうした心がけが大切です。自分だけでなく、家族や友だち、周りにいる人の生命や安全を守るために、普段からできることに取り組む。その姿勢が、被害を抑えることにつながっていくのです。



## “温活”で体温UP♥免疫力UP!!

体内で血液が循環することによって、体をつくる約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届けるとともに、老廃物を回収する働きをしています。血液中には、免疫機能をもった白血球がたくさんあり、血液に乗って体中のパトロールをしながら、侵入してきたウイルスなどの病原菌をやっつけます。

しかし、体温が下がると、これらの免疫細胞の働きが鈍くなってしまいます。このため、病原菌に負けてしまい、発病しやすくなります。自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、逆に1℃上がると免疫機能が5～6倍高まると言われています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。



【正しくはかるために…】



★汗をかいている時は、必ず

はかる前にふき取る。

★はかっている時は、あまり

動かないようにする。

★下から押し上げるように ★脇の中心に当てる ★脇をしっかりしめる



## 平熱が低いあなたへ… 体温を上げましょう!!

<p>運動をして、筋肉が増える と体温も上がる!</p>	<p>毎日、湯船に10分くらいつ かると1℃くらい上がる!</p>	<p>特に、朝には温かい物を! 冷たい物は体を冷やす…</p>	<p>冬場は、保温を第一に考え た服装を!</p>
----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

## ♥♥♥一人ひとりの予防が感染症の流行を防ぎます♥♥♥

こまめな手洗い	部屋の加湿	部屋の換気	人混みをさける	マスク着用	規則正しい生活
石けんをしっかりと使って、ウイルスを洗い流します。	空気が乾燥するとウイルスが活発になる!湿度は50～60%が最適です。	窓や戸を開けて、病原体やウイルスをしっかりと追い出しましょう。	人が沢山いる場所では、感染の確率が高くなる。	鼻やのどが潤い感染予防になる!くしゃみや咳でのウイルス飛散防止。	規則正しい生活とバランスの取れた食事、十分な睡眠で免疫力UP↑

### 冬にも大切「水分補給」…実はカゼやインフルエンザの予防にも役立つちゃう!!

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちになるのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは?と思う人もいるかもしれませんが、しかし、実は冬場こそ空気が乾燥している上に、尿・便の他、皮膚や呼吸からも水分はどんどん奪われ、知らない間に“かくれ熱中症”が多発するのです。

★鼻やのどの粘膜を潤し、病原菌やウイルスを洗い流して感染を防ぎます。

★侵入したウイルスを、たんや鼻水といっしょに外に出す働きを助けます。

★発熱・げり・おう吐等の症状がみられても、脱水状態を予防します。

