



2025.1.14 鳴門市第二中学校 保健室

新年を迎え、2学期後半がスタートしました。みなさん、体調を崩していませんか？新しい1年をどのように過ごしていくか、目標は決めましたか？昨年できなかったことを振り返り、目標が達成できるよう、計画的にできるといいですね。まだまだ寒い日が続きます。体調管理に努め、2学期後半も元気に過ごせるようにしましょう。2025年も、みなさんが健康に過ごせますように！

（本番に備える！）生活リズムを切り替えて

『1年の計は元旦にあり』といいますが、特に3年生のみなさんは年末も、そして年始も変わらず努力を続けていたかもしれませんね。もっともっと時間が欲しい・・・そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。入試を控え、心身のコンディションを整えることも大切な時期になります。自分の力を本番で最大限に発揮するため、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事、体の免疫や抵抗力の維持に努めましょう。

早く寝る！

「夜ふかし→学校があるから早起き→眠い」というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。しっかり寝ることで、記憶の定着も良くなります。



朝食をとる！

朝からだるいな…と感じる人に多い「朝食抜き」。例えば、パンにバナナ、牛乳。朝、これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりやすいですよ。集中力アップにも繋がります。



からだを動かす！

昼のうちにしっかり体を動かしましょう。体育や外遊び、家では散歩やストレッチなど…。動いた分、からだは休みを必要とするため、夜には自然に眠くなります。



気をつけよう！冬のケガ！

冬は、路面が凍ったり、暖房器具を使用したりしますね。そこには、ケガの危険が潜んでいます。どんなことがケガにつながるのかを知っておき、ケガを予防しましょう。

❄️ ポケットから手を出そう ❄️

ポケットに手を入れていると、転倒した際、すぐに手が出せず、大ケガをする危険があります。手袋を着用し、防寒しましょう。



❄️ 凍った路面に注意しよう ❄️

小さな歩幅で、足裏全体で地面を踏みしめるように歩いてみよう。また、時間に余裕をもち、「急がず、ゆっくり」行動することも大切です。



❄️ 足下以外の安全確認も忘れずに ❄️

雪の日等の路面が滑りやすい時は、足下ばかりを見てしまいがちです。歩行者や自転車など、前方や周りの安全確認も忘れないようにしましょう。

❄️ 低温火傷に注意しよう ❄️

低温火傷は、心地よく感じる温かい温度（44～50℃）のものが、肌の同じ部分に長時間触れていることにより起こる火傷です。カイロや湯たんぽ、電気カーペット等を使用する際は注意しましょう。



冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

脱水症状は、夏だけ起きるものではありません。汗以外にも皮膚や呼吸で体の水分は失われています。そもそも冬は空気が乾燥しているうえに、エアコンや暖房などでさらに乾燥がすすみます。意外とカラダは渴いていますよ！

喉や鼻の粘膜には線毛があり、ウイルスが侵入しないように活動しています。しかし、水分が足りていないと粘膜が渴いてしまい、線毛はうまく働けません。こまめな手洗いやうがい、水分補給で予防しましょう。

風邪・インフルエンザ・胃腸炎などにかかる、熱や下痢、嘔吐などで体の水分がたくさん失われることがあります。病気にかかったときは、特に脱水に注意しましょう。健康な人も、水分が足りないと、便秘がちになる心配もあります。



冬も水筒を持ってくるようにしましょう。

（できれば温かい飲みものの方が体を冷やしません）
夏も冬も、代謝に必要な水分量は変わりません！

