

ほけんだより 1 月

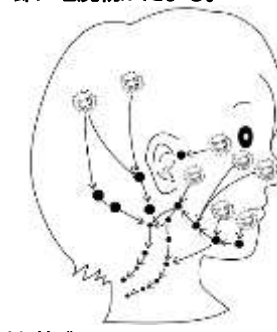

2026年1月8日
ほけんだより 1月号
北島中学校保健室

新年が明けました。令和8年は、「丙午（ひのえうま）」の年です。丙（ひのえ）は、「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。また、午（うま）は古くから人間とともに生きてきた動物で、駿足を持ち、独立心が強く、さらに人を助けてくれる存在でもあります。そのため、丙午（ひのえうま）の年は、勢いとエネルギーに満ちて活動的な年になると言われています。

「一年の計は元旦にあり」と言われ、3年生のみなさんは、元日も努力を続けていたかもしれませんね。自分の将来にかかわる大事な時を迎える…もっと時間がほしい！そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えていくことに重点を置くべき時期になります。それは、今まで積み上げてきたものや自分の力を、本番で最大限に発揮できるようにするために、大切な準備です。夜遅く頑張っていた生活のリズムを、朝型にししっかりと切り替えていきましょう。春はもうすぐです！！



丈夫なカラダをつくるために

【リンパの機能】	【リンパが腫れる原因】	【免疫力UPのポイント】
<p>リンパは、細菌やウイルスなどの病原体と闘い、細菌などの侵入を防いだり、体内老廃物を回収したりする働き。</p> <p>《仕組み》</p> <p>◆リンパ管 血管と同様で全身を巡る。リンパ液とリンパ球が流れている。</p> <p>◆リンパ節 リンパ管の合流地点。特に、首・脇の下・関節付近に多くある</p>	<p>細菌やウイルスが体内に侵入して炎症を起こすため、リンパの合流地点のリンパ節に老廃物がたまる。</p>  <p>《対策》</p> <p>◆うがい・手洗い・換気で、風邪やのどの炎症を防ぐ。</p> <p>◆ケガの傷口をしっかりと洗う。</p>	<p>◆栄養バランスのよい食事</p> <p>☆主食・主菜・副菜をしっかりと</p> <p>☆免疫力UPにいい食材</p>  <p>ヨーグルト 海藻 ビタミン 食物繊維 きのこ ミネラル</p> <p>◆十分な睡眠・休養</p> <p>☆睡眠不足は免疫力低下のもと</p> <p>☆成長ホルモン分泌UP</p> <p>◆適度な運動</p> <p>運動で筋肉を鍛えて体温UP！</p> <p>◆朝日を浴びてモリモリ朝食</p> <p>交感神経と副交感神経の切り替え</p>

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（木）～21（水）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（木）に提出します。



北中生の“マナー”と“気遣い”守ってください！！



この看板を見たことがありますか？

11月から、保健室前廊下に2か所、理由がある時に設置しています。その理由とは、見ての通り「休養者がいる」からです。

では、なぜ、このような看板を設置しなくてはいけないのでしょうか？

例えば、入院患者がいる病院の病棟で、自分の都合で急いでいるからと言って全速力で廊下を走っている人はいますか？大きな声でおしゃべりをしながら、対向する人の通りづらさも気にせず、廊下幅いっぱいにならで歩いている人はいますか？

少し考えれば、わかることです。一人ひとりが、公共での「マナー」と「気遣い」を守ってください。



ぐっすり眠ってウイルス・病原菌に負けないカラダ



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。

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も、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るのです。