



令和7年1月14日発行 船浦中学校 保健室

あけましておめでとうございます。2025年の十二支は『**已**』 また 60 年周期の干支の中で 42 番目となる乙巳でもあり、「努力を重 ね、物事を安定させていく」ような年と言われています。また「巳」は 「再生と変化」を意味し、蛇が脱皮を繰り返すことから、蛇のように再 生や変化を繰り返しながら、柔軟に発展していく年になるとも考えられ ています。色々なことにチャレンジしていきたいですね♪

さて 3 学期は進学・進級に向けてのまとめの学期です。自分が志す場 所・そして目標に向けて「当たり前のこと」を丁寧に行っていきま しょう。感染症も流行していますので、体調管理も「当たり前の こと」としてしっかり行っていきましょう。

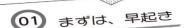


### こんな過ごし方

をしていた人は…

- 🗙 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる





太陽の光を浴びる 02

朝ごはんを食べる





「ポケットハンド」とはポケットに手を入

れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲が

って姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが

転んだ時。手がポケットに

入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、

大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか

もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1

秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、

転倒に注意しましょう。



☆今月の保健目標☆ 冬の健康管理に 気をつけよう

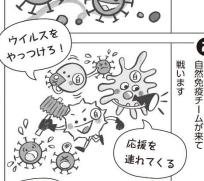
a

8

8

入って来ると

大暴力 するぞ







自然免疫

みなさんの体の中では、病気から体を守るために

**・免疫」が活躍しています** 

病原体をいち早く認識して攻撃する、 人にもともと備わっているしくみ

- 度侵入した病原体を記憶して、 獲得免疫 次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

【 裏面もあります 】

<sub>先の</sub>冷えにさようなら



Conkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると 様々な不満を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、 体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

### 「冷えは万病のもと」…どうして?

#### ▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルス や細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機 能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体 が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、 風邪をひきやすくなります。



#### ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には 体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収す る働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物 がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛 や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。







### 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元 は食事です。食事量が少ないと 十分な熱を生み出せないため、 少食の人は要注意。食事では、 熱を生み出しやすいタンパク質 (卵・肉・魚・大豆など)を意 職して取り入れて。朝ごはんも 胃腸が動き始め体温が上がるた め、必ず食べましょう。

# 運動

### 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって 生み出されます。運動不足だと 筋肉量が少なくなり、十分な熱 を生み出せません。また、筋肉 がかたまり血流も悪くなります。 筋肉の約70%は足にあるため、 軽いウォーキングでも良いので 毎日体を動かすようにしましょう。



### 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけ では体の内側まで十分に温ま りません。38~40°C程度のぬ るめのお湯にゆっくり浸かる と、全身の血管が広がって血 流が良くなり、芯から温まり ます。リラックス効果もあり、 体温調節を司る自律神経が整 います。

## 服装

### 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管 が集中しているため、マフラー や厚手の靴下などで防寒を。ま た、重ね着をすると服と服の間 に温かい空気の層ができ、保温 効果が高まります。締めつける ような服は血流が悪くなるため、 ゆったりした服を重ねるのがオ ススメです。