



令和8年1月8日(木) 発行

東浦中学校 保健室 No.10



1月保健目標

## かぜ・インフルエンザの 予防をしよう



新しい年が始まりました。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にお勧めなのは、「歩く」こと。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸をすることになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くことがコツです。試してみてくださいね。

今年も、健康第一でがんばりましょう。

## 体温を上げて元気に活動!

寒いが続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる  
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる  
(体全体を温める)



### 体温を上げることのメリット

- かぜや感染症にかかりにくくなる  
(免疫の働きが活発になるため)
- 血のめぐりがよくなる  
(結果、冷えやだるさの予防になる)
- 集中力が高まり、疲れにくくなる  
(脳や体に酸素や栄養が届きやすくなるため)



温  
活  
し  
よ  
う

### 温野菜を食べることのメリット

- 体を冷やしにくい
- 消化がよく、胃腸にやさしい
- かさが減って量を食べやすい  
(野菜不足対策に◎)
- 栄養の吸収率が上がるものもある
- 便秘予防・腸内環境の改善
- 味が甘くなり満足感が高くなる



### ☆ワンポイント アドバイス

休み時間の度に、のどをうるおす程度の水分補給をすることがおススメです。

### こまめな 水分補給で かぜ予防

よぼう



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
しっかりかぜ予防を  
しましょう。





# からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなか痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない? 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



「いつもと違う自分」に気づくことは大切です。今の自分は大丈夫? ちょっと立ち止まって、からだからのメッセージを感じてみてね。

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ



① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。



## 心と体のアップデート

～女子からのお悩み相談～

月経（生理）前にイライラするのはなぜ？

月経（生理）前は、体の中のホルモンが大きく変わります。そのせいで、いつもより怒りっぽくなる、ちょっとしたことで悲しくなる、友達や家族に強く言ってしまう、ということが起こりやすくなります。でもそれは、あなたの性格の問題ではありません。体が成長しているサインのひとつです。

### ☆イライラした時の対処法☆

①まず、「今、月経（生理）前かも」と気づく

心の中で、「これは体のせい」「後で楽になる」とつぶやいてみる。

②深呼吸をする

4秒かけて鼻から息を吸う。6秒かけて口からゆっくり吐く。これを3～5回行う。教室でもできるね。

③体を温める

重ね着やカイロで保温、温かい飲み物を飲む、お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる。

④食べ物で助ける

おススメは、バナナ、ヨーグルト、ナッツ（少しくOK）、みそ汁など。甘いお菓子を食べ過ぎないように注意してね。エナジードリンクやコーヒーもひかえめにね。

⑤どうしてもつらい時は「体を休める」「相談する」

体と心はつながっています。月経（生理）前のイライラも成長の一部。自分の体を知って、大切にしましょう。でも、周りの人に「さっきはごめんね。」「今ちょっと生理前で…。」などの心づかいは忘れずに。

男子の皆さんも、イライラした時の対処法として参考になるものもあると思うので、覚えておいてください。



保健室からの

お知らせ

1学期の健康診断の結果を受けて、冬休み中に医療機関を受診した方は、受診報告書を学校へご提出ください。