

ほけんだより 1月号



令和8年1月9日
船橋市立古和釜中学校 保健室

一年の計は元旦にあり!さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができるって、何ができないかをチェックして、健康生活への第一歩を始めましょう。

□早寝早起きをする

□運動習慣をつける

□栄養バランスのよい食事をとる(朝食しっかり食べ、おやつ食べ過ぎ注意!)

□疲れたときは、早めに休む

□寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない

【1月の保健目標】

かぜやインフルエンザを予防しよう 教室の換気をしよう

保護者の方へ

学校管理下でけがをしたお子様には、日本スポーツ振興センターの申請書類（災害給付金申請書類）をお渡ししています。病院で記入していただいた書類をお持ちでしたら、担任または保健室へ提出をお願いいたします。
(受傷日から2年内に申請しないと無効になります。)また、書類が届いていない方は、担任または顧問まで連絡をお願いします。（担当教員が事故報告書を作成してから申請書類のお渡しとなります。）

夏だけじゃない！冬も「脱水」に気をつけよう



「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起ります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちにからだの水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、体の外へと出していく水分が多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の脱水症状にも気をつけてください。

吐いたり、下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。病気の時だけではなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



考え方アプローチ

物事の考え方やとらえ方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。

この問題で間違えてしまったら

自分の弱点が見つかったから、克服するぞ!

ポジティブな考え方でチェンジ

もう試験まで1か月しかない

ストレスと上手に付き合うコツ

教室の換気をしましょう

暖房使用時は、換気扇を常時つけ、対角線となる天窓を10cmほど開けて空気の流れをつくる。
(サーフィンレーターも有効)



呼吸によりCO₂濃度が上がると、頭痛や眠気、集中力低下が起こります。ホコリやウイルスも滞留するので、換気が必要となります！



前・天窓を10cm開ける



後・天窓を10cm開ける

教室の温度：冬期は18～22℃、教室の湿度：40～60%が、望ましいとなっています。寒がりの人、暑がりの人、人によって感じ方が異なるので、各自で調整をお願いします。
(1月に教室の湿度を管理するため、保健委員会の活動が始まります。)

ストレスと上手に付き合うコツ

馬く
休もう



勉強の合間のリフレッシュ!

深呼吸をする

ストレッチをする

好きな香りをかぐ

飲み物を飲む

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

ストレスと上手に付き合うコツ

行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動して汗を流す
- 踊る

感情を表現してスッキリする

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

何かに没頭して現実を忘れる

- 好きな食べ物を食べる
- 料理をする
- 友達と遊ぶ

静的

心を落ち着けてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ

浄化系