

# 保健だより



## 1月号

令和7年1月  
流山市立西初石中学校  
保健室

2025年がスタートしました。みなさんはどんな年にしたいですか？

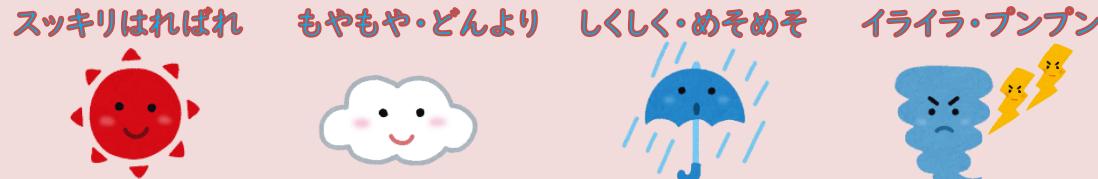
保健室ではみんなが健康で、充実した学校生活が送れるよう応援しています！



みなさんは、今健康ですか？体の健康も、もちろん大切ですが、体がどんなに健康であっても心が健康でないと日常生活を元気に過ごすことができません。

日頃から、心の健康を意識して、「自分の心は健康かな？」と心の健康観察をして過ごしてみてください。

### 今日の心の天気は…？



自分の心の様子を表現する「心の天気」。保健室では、「今のあなたの心の天気はどうですか？」という質問で、掲示版と「心のお天気ポスト」を設置して、退室時の心の天気を確認できるようにしています。ぜひ、やってみてくださいね。

### 睡眠を見直そう！

睡眠の量・睡眠の質・睡眠のリズムがポイントです！！



量



翌日眠気を感じている人は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、**中高生は8~10時間**の確保が推奨されています。

質



寝る直前にスマホを見ていませんか？**ブルーライト**や明るい光の中で寝ると、睡眠の質を下げるになります。睡眠不足に繋がりますので、やめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調整されます。このリズムが乱れないように、朝起きたら「日の光を浴びる」「朝食を食べる」をして、体内時計を整えることが大切です。

## 風邪は予防が1番！

### でも、罹ってしまったたらどうする？



人が多い場所に行ったり、睡眠不足や栄養不足で免疫が下がってしまうと、風邪を引きやすくなります。では、風邪に罹ってしまったときはどう過ごせばいいでしょうか？

#### ビタミン・ミネラル・タンパク質を摂る



風邪の時には、体に負担をかけない、消化の良いものを摂りましょう。  
おかゆ・スープ・お味噌汁  
バナナ・リンゴなどの果物  
プリン・ヨーグルト・スポーツドリンクなどがおすすめです。



#### こまめに水分補給をする



発熱すると、体から水分が奪われてしまいます。  
脱水を防ぐために、こまめに水分補給をしましょう。



#### 寒気がしたら、加湿・保温！



寒気（悪寒といいます）は熱が上がるサイン！  
体を温めると、免疫力が上がり、ウイルスを撃退しやすくなります。また、部屋の加湿をすることで、ウイルスの活動が抑制されます。のどが潤うことで、粘膜からウイルスがからだに侵入しにくくなります。

#### お風呂は入ってもOK！ ただし、良くない場合もあり



37°C前後の微熱であれば、問題ありません。ただし、ぬるめのお湯にすることと、長くつかないようにすることを心がけてください。  
湯冷めしないように脱衣所を暖めておくことなど、工夫も必要です。

### みかんを食べたら、黄色くなった？



みかんをたくさん食べた後、手足が黄色くなったことはありませんか？「柑皮症」といってカロテンの取り過ぎが原因でおこるもので。

カロテンが豊富な野菜（にんじん、かぼちゃなど）を食べ過ぎても同じ症状がおきます。  
食べる量を減らせば、自然に治りますので、心配はいりません。

#### みかんのよいところ

- ・ビタミンCがたっぷり！
- ・風邪予防にも効果的！
- ・腸の消化をサポートする働きあり！

みかん以外にも栄養をとって、健康にすごそう！

