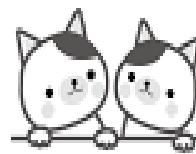


ほけんだより



# すくすく

東和中学校  
R8.1.13

1月は、英語で January。1年の始まりであることから、戸口や門の守護神 Janus (ヤヌス・ローマ神話) に由来する月名です。ヤヌスは、頭の前後に2つの顔を持ち、過去と未来、また物事の両面を見る力があるとされていました。新しい年の目標を立てるとき、これまでの自分を振り返って、見つめなおすことも大事です。健康で、すばらしい1年になりますように。



## 今月の保健関係行事

13日（火） 全学年 身体測定（1～3限）

## 「冷え」を予防しよう

からだを温め、スイッチON

教室のエアコンは、人によって  
感じ方が違います！

### 体を冷やさない工夫を！

温かい朝ごはんで  
体温を上げる。



首もと、手首、足首を温  
める。



平熱が35度台といった「低体温」の人  
が増えています。そうではない人も、寒  
い冬は体温が低くなりがち。  
●低体温だと…頭痛やダルさな  
ど、「なんか調子悪いな…」の  
原因に。免疫力が落ちて、病気  
にかかりやすく、治りにくくな  
ることも。また、血行が悪くなって脳に  
栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

#### ●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを  
温めるものを（特に朝ごはん！）

・ストレッチ

（血行が良くなります）

・うす着は厳禁！（おし  
やれよりも温かさ重視で）



今月の保健目標

## かぜを予防しよう

### 『かぜ』をひくことは、悪いこと！？

この時期は、インフルエンザ流行など、気になるニュースが後を絶ちません。大事な試験や試合を前に、高熱を出して大変な思いをした人もいると思います。もちろん、『かぜ』にかかるない方がいいのですが、『かぜ』をひくことは悪いことばかりでもなさそうなのです。

実は『かぜ』という病気は存在せず、『かぜ症候群』という体の不調をまとめた状態をいいます。いつの間にか体に負担がかかり、無理な状態が続いて起きてしまう症状です。普通のウイルスや細菌に抵抗できるだけの体力がなくなりかけている状態なので、「かぜをひいたかな？」と感じたら、まずはゆっくり体を休ませることが一番の薬になります。「かぜをひきやすい人」は体の不調を感じやすい人で一見大変なように思いますが、むしろ「かぜをひかない人」の方が自分の体の声に気がつきにくい人なのかもしれません。

どちらにしろ、『かぜ』をひいたことは残念なことですが、自分の生活を見直すチャンスと考え、本当に大切な日にベストな体調でのぞめるように自分で生活を整えていきましょう。



- この1週間の睡眠時間は、どうでしたか？
- 疲れがたまっていましたか？
- 毎日三食、きちんと食べていましたか？
- 身体を冷やしていましたか？
- 手洗い・うがいをしていましたか？
- 人の多いところに出かけませんでしたか？

### それでも「インフルエンザに、かかりたくない」ときは。..。

インフルエンザウイルスは、体内に入ると感染しやすく、症状も重くなります。  
かかりたくないときは、ウイルスをなるべく体内に入れないう事が大事です。

