

ほげんだより

1月

令和8年1月13日 三崎高等学校 保健室

明けましておめでとうございます!今年は午年ですね。その中でも、「丙午(ひのえうま)」の年になります。「丙」は陽の火を表し、「午」も火の属性をもつことから、2026年は情熱や行動力が高まり、エネルギーに満ち溢れた年となるそうです。2026年も様々なことにチャレンジできるよう、まずは自分の生活習慣を見直し、体調管理をしっかり行いましょう!大きく飛躍する1年となるよう、保健室からも応援しています。



風邪ってなに?

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は?

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から?

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって個人差もあるよ

冷却シートは効くの?

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの?

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの?

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの?

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

換気ってどれくらいするといいいの?

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

風邪の予防法はある?

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番!
毎日の積み重ねが大切

風邪を知って / うまく防ごう! うまく治そう!

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!



なぜ冬は眠たくなりやすいの?

冬になって「なんだか眠たいなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

..... 冬もしっかり寝るコツ



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる

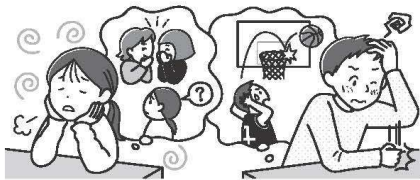


日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



「ストレスと上手に付き合おう」



友人関係、部活動、試験…
みなさんも毎日の生活の中で
ストレスを感じることもある
のではないのでしょうか。

ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

実は、こんなものもストレッサーです

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- ◎ やる気が出る
- ◎ 集中力や注意力が上がる
- ◎ 創造性が高まる など

良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉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。



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。

発散系	
動く・騒ぐことで発散する <ul style="list-style-type: none"> ●カラオケで歌う ●運動をして汗を流す ●踊る 	感情を表現してスッキリする <ul style="list-style-type: none"> ●思いっきり泣く ●感情を書き出す ●人に話す
なにかに没頭して現実を忘れる <ul style="list-style-type: none"> ●好きなものを食べる ●料理をする ●友だちと遊ぶ 	心を落ち着けてリラックスする <ul style="list-style-type: none"> ●お風呂に入る ●自然に触れる ●好きな香りをかぐ
浄化系	

うま馬く休もう



深呼吸をする

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。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

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

心も体も元気な1年に!

