



令和7年1月14日
喜多方桐桜高等学校
保健室

あけましておめでとうございます。会津も本格的な寒さになってきましたね。
正月気分が抜けていない人は要注意です。不規則な生活は体調を崩す要因です。
気持ちを切り替えて、3学期もみなさんらしく過ごしていきましょう。



去年の12月には、本校でもインフルエンザが流行り、3つのクラスで学級閉鎖を行いました。保健室から生徒の様子をみていると、風邪などの症状があるのにマスクを着用していない人が多かったように思います。数年前からマスクの着用義務はなくなりましたが、ウイルス自体の感染力が弱まっているわけではありません。マスクは、風邪症状がある人が着用することで効果を発揮し、感染拡大を防ぎます。自分の体調や周りの感染状況に合わせて、マスクをすべきかどうか判断できるようにしましょう。

▶ そのマスクのつけ方合っていますか？



あごマスク



鼻が出ている



隙間ができています



鼻やあごが覆われていて隙間がない

冷えは万病のもと

▶ 免疫力が低下する

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は、体温が低いと十分に働かなくなるため、体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶ 血流が悪くなる

体が冷えている時は血流が悪くない状態です。血液には、体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血液が滞ると、体内に老廃物が溜まったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や生理痛、便秘・下痢などの様々な不調が表れます。



温活 4つのポイント



食事

熱エネルギーをチャージしよう

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと、十分な熱が生み出せません。熱を生み出しやすい卵や肉、魚などのたんぱく質を意識して取り入れてみましょう。朝ごはんは、胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。



温かい血液を全身にめぐらそう

暑いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。



入浴

運動

熱エネルギーを生み出そう

筋肉によって生み出される熱エネルギー。運動不足だと、筋肉量が少なくなり、十分な熱が生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。



冷気で体温を下げないこと

3つの首(首・手首・足首)は、太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒をすると良いです。また、重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。ただし、締め付けるような服は血流が悪くなるので気をつけましょう。



服装

SNSの使い方考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

保健室からのお知らせ

① 登校可否連絡票について

インフルエンザや新型コロナウイルスに感染した生徒に配布しています。保護者の方の記入で構いませんので、手元にある生徒は記入後、保健室まで提出してください。

② スポーツ振興センターについて

書類が手元にある生徒や冬休み中の部活などのけがで病院受診した生徒は、保健室まできてください。

スクールカウンセラー来校日

【日時】

17日(金)、24日(金)、31日(金)
12:30~16:30



【対象者】

本校生徒、保護者、教職員

【予約方法】

担任の先生か保健室に直接お声かけください。



1人で抱えこまないで