

上高☆保健だより

令和7年11月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 1-1 HR

乾燥に注意！

気温の低い冬は、空気中の水分量が少くなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥。

加湿器や濡れタオルを干して乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して体全体の水分が不足します。洗顔後やお風呂上りは保湿クリームを顔や手、肘、膝、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。

水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！

マスクで保温と保湿♪

今月の保健目標

手洗いうがい消毒をして
感染症予防をしよう



「皮膚」の働き

軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

1 体の表面を保護する 外の刺激から体を守り、体内の水分損失を防ぐ	2 皮脂を分泌する 皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ	3 体温を調節する 汗などで体温を調節する
4 貯蓄する 皮脂に脂肪(エネルギー)を蓄える	5 排泄する 体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す	6 感覚をとらえる 触覚や痛覚、音感、冷感、かゆみなどを伝達する

「腸活」 健康のために腸内環境を整えよう！

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。こうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気を付けましょう。

腸にやさしい生活をしよう♪

- 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的にとる
- さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品をとる
- 軽い運動やストレッチをする
- おなかのマッサージをする
- 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



おすすめは…腕・太もも・肩のストレッチ！



ストレッチで気分転換♪

寒さや運動不足で体がちぢこまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。そんなときは、簡単なストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると心の緊張も解けやすくなります。



歯みがきは



軽い力で小刻みにみがこう

口腔内を清潔にすることは感染症予防にもなります！

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

10/23(木)1年HR活動「性に関する教育講演会」

中予保健所の協力のもと、助産師である医技大の中越先生にご講演いただき、性感染症や妊娠出産などの正しい知識を学ぶとともに、思春期特有の心と体の変化について考えることができました。

内 容 「いのちのバトン、あなたのいのちは誰のもの」

講 師 愛媛県立医療技術大学 教授(助産師) 中越利佳 先生

感 想

- 普段このような話を聞くことがないので初めて知ることも多くとても勉強になりました。自分には関係ないと思わず将来のことを考えてしっかり知識をつけておこうと思いました。
- 自分の知らない情報がたくさんあり、知れて良かったです。特に性行為は「自分の置かれている状況を把握し、自分の意思なのかしっかりと考えること」など講演で聞けてよかったです。
- 精子が卵子と結びつく数は、3億個ある中で1つだけ。自分が生まれてきたことは、奇跡なんだということを改めて知ることができました。

質 問

Q 18禁って、なんで18歳なんですか。

A 少年保護条例に、「18歳未満のものに性描写・暴力表現・反社会表現などを与えてはならない。」と定められているためです。

Q エイズの話の詳しい内容や性感染症の根源が知りたいです。

A エイズへの关心ありがとうございます。紹介した「セイシル」や「#つながるBOOK」、厚生労働省「HIVとエイズ」で正しく学べます。また、HIVはウイルスにかかったサルとの接触により感染したのではと言われていますが、サルがどこから感染したのか等、本当のところは今でも謎に包まれています。性感染症は科学が進歩した後に性行為でうつるということがわかっていますが最初にどのような経緯でかかったのかは不明です。



正しい知識をもって性感染症にかかるない、他の人にうつさないことが大切です。