

上高☆保健だより

令和8年1月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1-2HR

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



今月の保健目標

体を温めて生活リズムを整えよう！

「温活」で健康生活♪



冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをしましょう。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆとりとれるように改善していきましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

「からだの声」に耳を傾けていますか？

実は、私たちのからは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。
例えば、こんなことはありませんか？

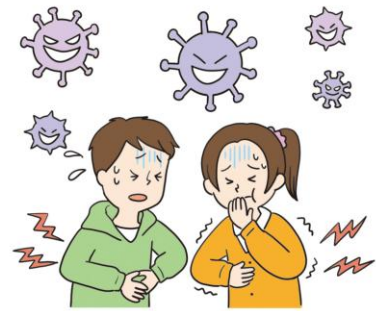
- ・ 目が痛い、頭痛がする
→ スマホやパソコンの使い過ぎかも！？
- ・ お腹が痛い、下痢をしている
→ 冷たい飲み物を飲み過ぎたり薄着したりして体を冷やしていない？
- ・ 朝からなんとなくだるい、疲れている
→ 夜更かししていない？ 睡眠時間が足りないのかも！？

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。
からだからの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



「ノロウイルス」に注意！

この時期に気を付けたい感染症の一つに、「ノロウイルス感染症」があります。ノロウイルスに感染することによって**嘔吐、下痢、発熱などの症状**を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは**感染力が非常に強い**ため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状を起こしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。



もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・ 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・ **脱水症状を起こさないように、水分を摂る。**
- ・ 食欲がないときは、無理に食べなくても OK。回復してきたら、**うどんや雑炊など温かく消化の良い食事**がおすすめ。
- ・ 食事の**お皿や、タオルなどは、共有しない。**
- ・ 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、「**塩素系漂白剤**」で消毒する。

こまめに石けんで手を洗って感染を防ぎましょう。

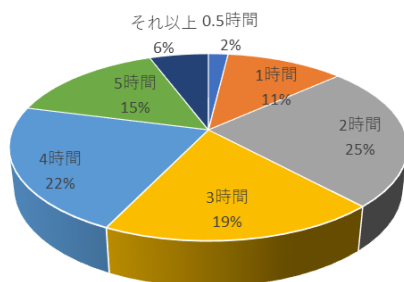


使い方に問題はない？ スマホ・PC・ゲーム

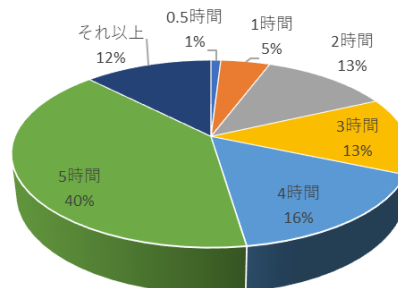
始業式後の保健調査で、スマホや PC、ゲームの使用状況やそれ以外での活動、睡眠時間について調査しました。自分の生活習慣の問題点に気が付き、見直すきっかけとなりましたか？



スマホ・PC・ゲーム機の使用時間は
1日平均何時間ですか？（平日）



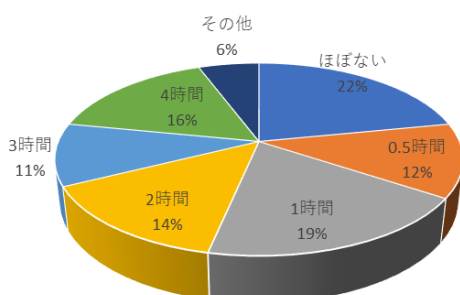
スマホ・ゲーム・PCの使用時間は
1日平均何時間ですか？（休日）



休日はもちろん、平日も
長時間使用している人が
多くいます！



スマホ・PC・ゲーム機を使用しない野外での
活動時間は1日平均何時間ですか？（休日）



他、電源を切る時間を決めていない人も 76%いて、睡眠にも影響が出ている心配がある結果でした。また、野外での活動や、体を動かすことなど、**メディア機器以外の楽しみも増える**といいなと思いました。（保健委員より）

スポーツやストレッチ、散歩など、意識して
体を動かす時間は1日平均何時間ですか？（休日）

