

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？



早寝早起き



感染症

乾燥する季節にはご注意を！



静電気



火災



肌のトラブル

「温活」で健康生活♪

今月の保健目標

体を温めて生活リズムを整えよう！



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、トイレタイムをゆっく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おう！

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、私たちのからだは「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！？



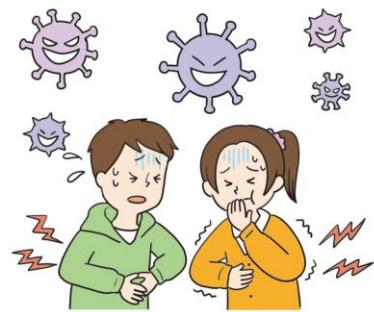
からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。

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…

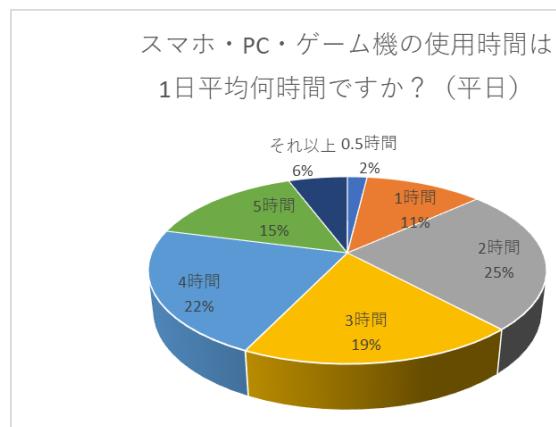


- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・**脱水症状を起さないように、水分を摂る。**
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してたら、うどんや雑炊など温かく消化の良い食事がおすすめ。
- ・食事のお皿や、タオルなどは、**共有しない。**
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、「**塩素系漂白剤**」で消毒する。

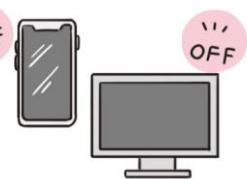
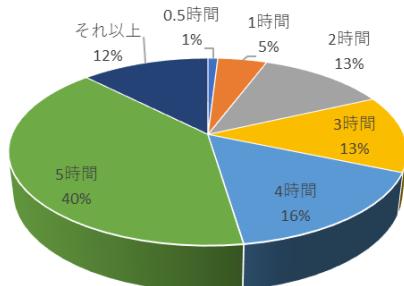
こまめに石けんで手を洗って感染を防ぎましょう。

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？



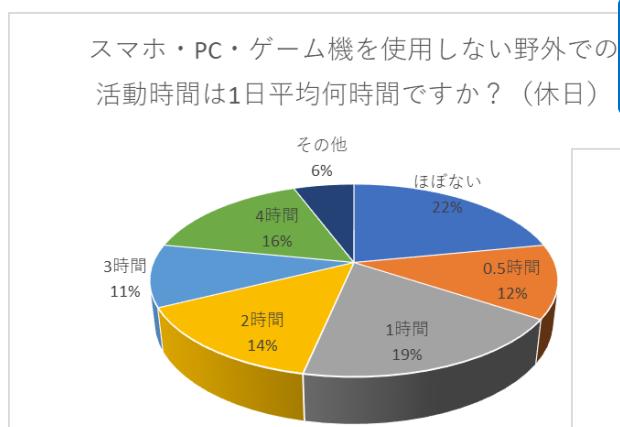
スマホ・ゲーム・PCの使用時間は
1日平均何時間ですか？（休日）



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！



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）

