

保健だより



川口市立里中学校保健室 2026.1.8 NO.10

【1月の保健目標】

感染症を予防しよう

あけましておめでとうございます

3学期が始まりました。冬休みはおいしいものを食べたり、やりたいことにチャレンジしてみたり、楽しく過ごすことはできましたか？ 今年も元気に過ごせるように、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。里中生の皆さんが、今年も心身ともに健康に過ごせるよう、保健室からサポートしていきます。



生活習慣を見直してみよう

冬休み明けは、生活サイクルの変化から体が疲れを感じやすく、体調を崩しやすい時期です。

特に試験を控えている受験生の皆さんにとって、勉強はもちろんですが、体調管理も実力を発揮するための大切な準備の1つです。朝食欠食や睡眠不足等の不規則な生活習慣は、免疫力を下げ、体調を崩すきっかけになります。もう一度、毎日の生活リズムを見直してみましょう。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！



量
翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)



質
やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。



リズム
睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

【朝食をしっかり食べよう】

朝、脳の活性化には、唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」が欠かせません。主食となるご飯やパン、うどん等の炭水化物をしっかり摂りましょう。温かいスープを飲んで、体温を上げるのもおすすめです。

食べたものが消化されて脳に届くまでは時間がかかります。試験開始の3時間前までに食べ終わておくのがベストです。



ストレッチで気分転換

寒さや運動不足で体が縮こまると、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。



おすすめのストレッチ

腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



試験当日、皆さんが最大限の力を発揮できるよう、保健室からも全力で応援しています。



しもやけに注意!

「しもやけ」とは、寒さによって血液の流れが悪くなることで、手足の指や顔(耳たぶなど)が腫れたり、炎症(かゆみ、赤み)したりすることです。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

しもやけを防ぐためには、予防が大切です。次のことに、気をつけましょう。



1.寒さを防いで暖かくする

外出時は手袋やマフラー、マスク、帽子等を使用して防寒に努めましょう。



2.湿気や汗に注意

手袋や靴下の中で汗をかいたままにすると、体が冷えてしもやけを引き起こしやすくなります。

3.体を温め、血行を良くする

温かいものを食べる、入浴をする等、体を内側から温めることも有効です。



4.締め付ける靴は避ける

きつい靴は長時間履くことで、血行が悪くなり、しもやけを引き起こすことがあります。

ビタミンEをとることも有効です!

ビタミンEには、血液の流れをスムーズにする血行促進作用があり、冷えの緩和が期待できます。

かぼちゃ、ナッツ類(アーモンド、ピーナッツなど)、ごま、うなぎなどに含まれています。



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」

今年度最後の歯みがき
強化週間です。

各クラス歯みがき率
100%が目指せるよう、
頑張りましょう!

歯みがきセットを忘れず
に準備をしましょう。



1月の保健行事



1月13日(火) 身体測定

8:30 7組、1時間目 3年生、2時間目 1年生、
3時間目 2年生

★体操着を忘れずに持ってきてください!



第7回里中歯みがき強化週間

1/26(月)~1/30(金)