

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、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一つです。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！



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)



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。



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え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。次のこと気につけましょう。



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、体が冷えてしまいを引き起こしやすくなります。

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・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」

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)