2月 保健だより

令和８年2月３日(火)
牛堀中学校　NO.12

朝晩の冷え込みが厳しい季節が続いています。「冷えは万病のもと」という言葉があるように、「冷え」は大きな病気のもとになりかねません。湯船にゆっくりと浸かったり、体を温める食材（根菜や発酵食品など）を使った食べ物を食べたり、防寒対策をしたりし、体を温めるといいですね。自分の生活に合った寒さ対策を見つけて、感染症や病気から体を守れるようにしましょう。

２月の保健行事

13日(金)　拡大学校保健委員会

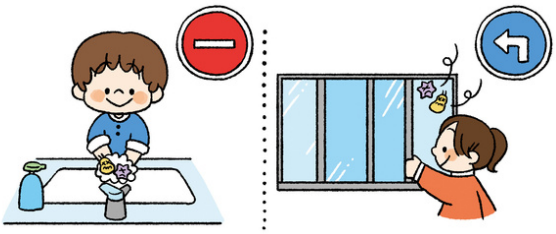
乾燥注意報 !!!　乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる　肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）　バチッと、静電気に注意

暖房をつけるときは適切な温度（20～22℃）で、湿度対策も心がけましょう

インフルエンザが流行っています

ウイルスはinをふせいでoutに出そう！



君の「喉」は守られているか？バリア機能チェックリスト

冬のウイルスに負けないために、喉のバリア機能をチェックしてみよう！

- □ 1　「こまめな水分補給」ができている。
- □ 2　外から帰ったら、うがいをしている。
- □ 3　「マスク」をつけている。
- □ 4　部屋に「濡れタオル」を干している。
- □ 5　首元を「ネックウォーマーやマフラー」で温めている。
- □ 6　夜は「たっぷり睡眠」をとっている。

- **✔が５～６個**
  のどバリア・マスター！ その調子！冬のウイルスをしっかり跳ね返せる最強ののどです。
- **✔が３～４個**
  のどバリア・イエローカード 悪くはないけれど、油断は禁物。足りない習慣を1つプラスしてみよう。
- **✔が０～２個**
  のどバリア・ピンチ！ のどがカラカラで、ウイルスが入り込みやすい状態かも。まずは「こまめな水分補給」から始めてみよう！

ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？　ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- 夕ごはんは寝る３時間前までに食べる
  （夜、寝る前までダラダラ食べない）。
- お風呂にゆっくり浸かる。
- スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- 寝る部屋は暗くする。
- 朝ごはんや明日の行事
  （体育や音楽の授業、好きな習い事）など
  楽しいことを想像して寝る。

こんな時どうする？ Q&A

Q. 宿題が終わらなくて、どうしても寝るのが遅くなっちゃう！

A. 「朝型」に切り替えてみましょう！まずは15分早く寝て、15分早く起きてみましょう。朝は、集中力が高まる時間帯だと言われています。効率UPが期待できます。

Q. 休みの日、昼まで寝るのはダメ？

A. 「社会的時差ぼけ」という言葉があります。「平日は早起きし、休日になると遅くまで寝る」という「生活リズムのズレ」のことを言います。休日に昼まで寝てしまうと、月曜日に起きるのが辛くなります。遅く起きるにしても、いつもの起床時間＋2時間以内に抑えるのが、週明けを楽にするコツです。