

ほけんだより 第9号

2026. 1
いなべ総合学園高等学校
保健室

あけましておめでとうございます！冬休みは勉強や部活に大忙しだった人、ゆっくり過ごすことができた人、いろいろだと思います。まだお正月モードの生活が続いている人はいませんか？夜ふかしや運動不足が続いている人は意識をして、ちょっとずつでもいいので生活リズムを戻すことを心がけましょう。



感染症を予防しよう！

冬に感染症が流行しやすいことはみなさん知っていると思います。そこでクイズです！
なぜ冬に感染症が流行しやすいのでしょうか？

正解は「ウイルスの最適な環境となり、私たち人の免疫力も低下するから」です。
ウイルスは低い温度・低い湿度が大好きです。空気が乾燥しているとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、空気中の浮遊量が増え、飛沫も小さくなるため空気中に広がりやすくなります。また、寒くなり体温が下がると代謝機能や免疫力が低下します。本来ウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥し、ウイルスの感染が起こりやすくなります。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

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」

ちよつと話してみませんか?

学 校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

弱音を吐くのは恥ずかしい?

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



本校には教育相談員さんもいます!