



令和8年1月8日

川口市立高等学校

定時制保健室

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。年末年始はどのように過ごしましたか？食べ過ぎていませんか？胃は、食べたものの栄養を取り込みやすくするために働いています。胃が食べたものを消化するには3～5時間かかると言われています。胃がいつも元気で働くように、次のことに注意しましょう。①お腹いっぱい食べ過ぎない（腹八分目を心がける）。②おやつをダラダラ食べない。③寝る前にものを食べない。3つのことに気をつけ、3学期も元気に過ごしましょう。

体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのが億劫」と思う人もいるでしょう。そんな時には、体温を上げる行動を意識しましょう！体温が上がると、自然に活動的になれます。特に朝 食を食べて、午前中から元気に活動しましょう。

体温を上げる行動

- ・朝 食を食べる（活動のエネルギーをチャージする）
- ・適度に体を動かす（血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる）
- ・重ね着をして体温を逃がさない（冷えを予防する）
- ・温かい飲み物を飲む（体の中から温まる）
- ・お風呂は、湯船にゆっくり浸かる（体全体を温める）



ノロウイルスに注意！

この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、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、周囲にうつしやすいことが心配です。特に、脱水症状をお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。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べる必要はない。回復してきたら消化により食事（うどんや雑炊）がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使用するところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。

小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

便秘がちな人、貧血気味な人にもおすすめです。小豆のパワーで元気に過ごしましょう。



からだ 体 も こころ 心 も げんき 元気 ねん な1年にしよう

ストレスと 上手に付き合おう



友人関係、部活動、勉強…毎日の生活
の中でストレスを感じることもあるの
ではないでしょうか。

ストレスの原因

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

ストレス反応	理由
筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため

ストレスは敵？味方？

適度なストレス



- ◆ やる気ができる
- ◆ 中力や注意力が上がる
- ◆ 創造性が高まる

良い結果、達成感

過度なストレス



- ◆ 夜眠れない
- ◆ 張りや不安でいっぱいになる
- ◆ 食欲がなくなる

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方



行動

発散系

動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る



感情を表現してスッキリする

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す



静的

心を落ち着けてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ



保健室からお知らせ

【健康測定会】

日時：1月15日（木） 15:00～17:30

会場：生徒対応室

【受診報告書】

春の健康診断で結果と受診報告書を配付しました。

治すところがある人は早めに受診して受診報告書を提出しましょう。