

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和7年11月4日発行 No.6

朝晩の冷え込みが増し、季節はいよいよ本格的な冬へと向かっています。気温の低下に加えて空気の乾燥が進むこれからの時期は、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などさまざまな感染症が流行しやすくなります。手洗いやうがい、マスクの着用に加え、十分な睡眠やバランスのとれた食事など、規則正しい生活を心がけて、元気に冬を迎えましょう。

冬に感染症が流行しやすくなる理由

- 空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が弱まり、ウイルスが体内に侵入しやすくなるため
- 乾燥した空気ではウイルスが空中に長く漂いやすく、感染リスクが高まるため
- 寒さで窓を閉めがちになり、換気が不十分になることでウイルスが室内に広がりやすくなるため
- 寒さで体温が下がり、代謝や免疫機能が低下しやすくなるため

大切なのは、この3つ！

保湿

加湿器やマスク、水分補給でのどや鼻の粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぐ。

換気

1時間に1回、数分でも窓を開けて空気を入れ替える。「対角線換気(部屋の対角線上にある2か所の窓を開けて空気を通すこと)」が効果的！

免疫力アップ

身体を冷やさず、バランスの取れた食事・睡眠・適度な運動で抵抗力を保つ。

体温を上げるためには・・・

- ☆温かい飲み物を飲む(白湯、生姜湯、ココアなど)
- ☆温かい食べ物を食べる(お鍋、スープ、根菜類など)
- ☆首・手首・足首の3つの首を温める
- ☆湯船につかる ☆軽い運動 ☆湯たんぽ・カイロ

11月8日は「いい歯の日」



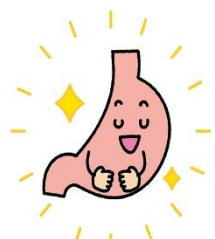
よく噛むことは健康に良いことばかり



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ！



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

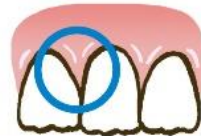


噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

あなたの歯肉は健康ですか？

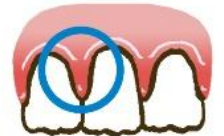
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかざれがでやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

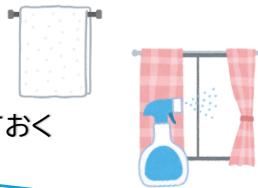
◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



加湿器がなくてもできる！乾燥対策の工夫

- 濡れタオルや洗濯物を干す
- 霧吹きでカーテンを湿らす
- 水やお湯を容器に入れて置いておく
- 床や窓を水拭きする



- 寝るときはマスクをする
- お風呂あがりに全身を保湿する
- 口呼吸をやめて鼻呼吸を意識する
- 水分補給をする



室内の湿度は、40%～60% が理想的とされています。
60%を超えるとカビやダニが発生しやすくなるので、加湿しすぎにも注意！

湿度を確認するための湿度計は、百元ショップで気軽に買えます。



自分の**ストレス**に気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は誰にでもストレスがたまる可能性があります。ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい
眠れない
頭痛がする
イライラする
やたら眠い
食欲がない
お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分を丁寧に観察してみてください。ストレスとうまく付き合うことも、大切なセルフケアの一つです。



「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気になるはずですよ。

