

Always Smile



北中学校
保健だより
令和7年1月

あけましておめでとうございます。

3学期によりスタートを切るための、充実した冬休みにできましたか？受験や一年のまとめを控えた大切な学期です。自分が満足のいくゴールに向けて、心と体の健康を整えましょう。まずは、生活リズムを学校モードに切り替え、休養時間を十分に取しながら、規則正しい生活を心がけましょう！

皆さんが病気や怪我なく、元気に一年を過ごせるように応援しています。

1月の保健目標

かぜの予防をしよう！

湿度管理をしよう！



かぜやインフルエンザなど感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好みます。そのため、空気が乾燥している空間では、ウイルスの活動が活発になってしまいます。それだけではなく、乾燥すると肌や鼻と喉の粘膜のバリア機能が低下し、感染リスクが高まります。冬は多くの方が、ストーブやエアコンなどの暖房を使用しています。暖房は空気を暖めてくれますが、湿度が下がり空気が乾燥しやすくなります。湿度管理をしてかぜや感染症を予防しましょう！

湿度の目安：40～60%

⚠ 湿度が高すぎるとカビが生えやすくなるので注意！

○湿度管理のポイント

1. 必要に応じて加湿器を使う

加湿器を置く部屋の大きさに合わせて、適切なサイズの加湿器を使用することが大切です。



2. 濡らしたタオルを干す

水に濡らし、固くしぼったタオルを室内に干しておく、加湿器代わりになります。



3. ソファやカーテンに霧吹きをかける

霧吹きで水をかけて、わざと湿らせておくというのも一つの方法です。濡らしたタオルを干すよりも手軽ですが、水をかけすぎるとカビや結露の原因になるので、適量を心がけましょう。



4. 湿らせた新聞紙を使う

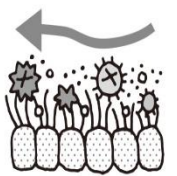
水の入ったバケツの中に、丸めた新聞紙をさしておく、新聞紙に吸収された水分が蒸発し、空気をうるおすことができます。

参考：日本気象協会

「寒いから風邪をひく」はホント？

とって寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



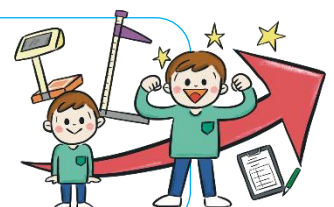
身体測定があります

1・2年生は学年最後、3年生は中学最後の身体測定です。ぜひ、一年間でどのくらい成長したのかを知る機会にしてくださいね！

測定日

1・2年生→1/9 (木)

3年生→1/7 (火)





頭痛について詳しく知ろう！

保健室には、「頭が痛い」と言って来室する生徒がたくさんいます。周囲に理解されにくい頭痛に悩まされている人も多いのではと思います。「頭痛」と一言と言っても、起こるきっかけや痛み方、痛む場所は違います。自分の頭痛の種類を知って、適切に対処しましょう。

頭痛の種類

一次性頭痛 **二次性頭痛** どちらに分類されるかを見分けることが重要です。

★**一次性頭痛** …… 脳の一過性の異常により起こる頭痛

名前	頭痛のきっかけ	頭痛以外の主な症状
片頭痛 男性より女性に多い 20～40歳代での発症が多い	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスや疲れからの解放時 ・不規則な睡眠 ・運動や日常的な動作 ・人混みや炎天下、気候の変化や温度差 ・月経 	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気、嘔吐 ・音や光、においに敏感になる ・肩こり ・めまい 
緊張型頭痛 一次性頭痛の中で最も多い	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間の無理な姿勢 ・運動不足 ・心配、不安、ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ・首や肩のこり ・めまい
群発頭痛 患者数は片頭痛の約 1/100	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛中の飲酒 ・ヘビースモーカーが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・目の充血、涙目 ・鼻水、鼻づまり 他
その他の一次性頭痛	上の頭痛以外の一次性頭痛 例) 一次性穿刺様頭痛、一次性咳嗽性頭痛	他

★**二次性頭痛** …… 脳や体に原因となる異常があり引き起こされる頭痛

くも膜下出血、脳腫瘍他、放っておくと命の危険に関わることもあるため、注意が必要。



市販薬ですませている人もいるかもしれませんが、頭痛が続く場合や、頻繁に起こる場合は、適切な診断や治療を行うため、医師に相談することをおすすめします。

『やってみよう！自分でできる頭痛体操』

腕を振る体操

2分間行う

頭を動かさないように



頭と首をささえている筋肉
インナーマッスルをストレッチすることで
筋肉コリ、疲れをとり 頭痛を和らげる

肩を回す体操

6回繰り返す

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回します。

肩の力は抜く

1 足を肩幅くらいに開き、ひじを軽く曲げる

2 両腕を内側へ回す

3 両腕を外側へ回す

慣れてきたら大きく肩を回します(僧帽筋を動かす)

