



北中学校 保健だより
令和7年12月

感染症が流行する季節になりました。10月の保健だよりで紹介した“手洗い”は覚えているでしょうか？みなさん、きちんとした手洗いを続けていますか？保健だよりで紹介した後、保健委員さんがせつけんの補充に来る回数が増えたので、みなさんがんばって手洗いをしてくれているのかな、とうれしく思っています。一人一人の心がけが大切です。

まだまだハンカチを忘れている人をよく見かけます！ハンカチも忘れずに！



12月の保健目標

寒さに負けない生活をしよう！



夏だけじゃない！冬も“脱水”に気を付けよう！

“脱水”とは、体の水分が不足することです。“脱水”になると、軽度でも頭痛や疲労感などの体調不良を起こし、重度では命に関わる危険があります。

汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますが、実は冬も“脱水”は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。

また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、“脱水”が起きやすくなるのです。冬も水筒を忘れずに！喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。



冬の乾燥に負けない！～なぜ乾燥すると風邪をひきやすいの？～



ウイルスは乾燥が大好きだから

風邪の原因となるウイルスは低温・乾燥した環境で長く生存します。また湿度が高いと飛沫が重くなり、すぐに落下しますが、湿度40%以下になると空気中に長く漂い、感染のリスクが高まります。

粘膜の防御機能が低下するから

鼻やのどの粘膜は「繊毛」という細胞で異物を外に押し出す働きをもっています。空気が乾燥すると、繊毛の働きが弱まるため、ウイルスが侵入しやすくなります。

自分でできる乾燥対策

- 室内湿度を40%以上(理想は50～60%)に保つ
濡れタオルを部屋にかけたり、コップに水を入れて置いたりするだけでも乾燥対策になります
- こまめな水分補給で喉の粘膜を潤す
- マスクで喉や鼻粘膜の潤いを保つ



試してみよう



「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れを取り、翌日も元気に活動できるよう、しっかりと「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」ではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れを取るために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

例えば、家族や友達との会話を楽しむ、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休む」ことにつながっているそうです。

「最近疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



そのひと言、
千ヶ刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな



とてつもない愛をこめて

とてつもない愛をこめて

とてつもない愛をこめて



今年の振り返り



今年一年、元気に過ごせましたか？次の項目をチェックしてみてね。

- ☐ 早寝・早起きを心がけている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 夜はぐっすり眠れている
- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 自分なりのリラックス法がある
- ☐ 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- ☐ 規則正しい生活をしている



チェックに数が多いほど、健康的な生活を送れています。

来年もみなさんの心と体が健康でありますように。保健室から祈っています。