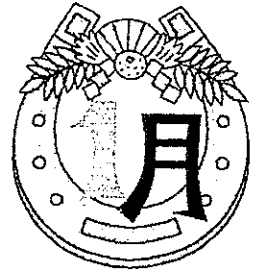


ほけんだより



愛川東中学校
保健室 No. 11
2026.1.8

みなさんは、どのような冬休みを過ごしましたか？
気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？

まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。

12月に体育で取り組んだ持久走のように、長く続けられるペースを考えて「歩く」ことから取り組んでみましょう！



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 温かい食べ物や飲み物を摂取する



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！



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
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」

..... 冬もしっかり寝るコツ
~~~~~



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、  
冬でも元気に  
過ごしましょう。



冷えは  
万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化

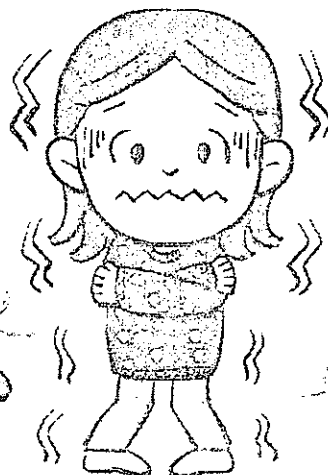
生理不順

腹痛

下痢

便秘

冷えは、  
体に様々な不調を  
ひき起こします。  
温かくして  
過ごしましょう。



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下



保健室では、7月のほけんだよりの4コママンガタイトル「<sup>ごさ</sup>誤差」のように、身長の数ミリの増減で一喜一憂<sup>いつきいちゆう</sup>(よろこんだり、心配したりすること)している姿をよく見ます。

【ある日の身長の変化】 ※3年生に協力してもらいました！

|     | 時 間   |        |        |      |
|-----|-------|--------|--------|------|
|     | 8:20頃 | 12:30頃 | 16:00頃 | 差    |
| Aさん | 165.2 | 165.0  | 164.5  | -0.7 |
| Bさん | 175.1 | 175.1  | 174.6  | -0.5 |

少しでも高い方がうれしい人は、早い時間に測定するとよさそうですね。

体格は人それぞれで、背が高い、低いは個人差が大きいです。成長のタイミングも個人差があります。体格を人と比べることなく、身長以外のためにも、8時間以上の睡眠、適度な運動、バランスのよい食事、寝る1時間前のスマホ・タブレットの使用をひかえるなど正しい生活リズムを心がけましょう！



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前のみなさんにはドキッとする話ではないでしょうか。

#### 【睡眠中もエネルギーを消費する】

実は、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。

#### 【一日のスタートは朝食から】

睡眠中に下がった体温を上げ、内臓や脳の働きを活発にさせるのが朝食です。朝食をとることで体が目覚め、本格的に活動をはじめます。朝食は規則正しい生活の第一歩！！

いちじてき

一時的・・・

