



二学期はたくさんの行事があり、充実した日々を過ごせたのではないか。そのぶん、疲れがたまっていることと思います。また、朝晩の気温も一気に下がり体調を崩しやすい季節でもあります。感染対策を徹底して寒い冬を元気にのりきましょう！

### かぜま 風邪に負けないカラダをつくろう

**めんえきりょく 免疫力チェック！**

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

**0~2個**  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

**3~6個**  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10個**  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> あまり運動をしない	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
<input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下	<input type="checkbox"/> 寝不足が続いている
<input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい
<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> あまり外出したくない

## 正しい手洗い、できたかな？

手でいろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのひまつをおさえたりするため、手には目に見えないばい菌がついています。手についたばい菌が口や鼻から体のなかに入ってくると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりします。そうならないように、こまめに手を洗って、ばい菌をやっつけましょう。

### 手洗いのあと、たしかめよう！

- ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。
- 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
  - 手首を洗った
  - セッケンが残っていない（水で洗い流した）
  - せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



2025年12月2日  
摂津市立第二中学校  
保健室

## 「快適な」室内環境を整えて、健康新的に過ごそう

しつおん 室温を20°C前後に保つ



じかん 1時間に1回は換気をする



くうき 空気の乾燥を防ぐ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

### 1日5分！

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついいつ運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

### 運動の2つの効果

- 勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- 適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。