

ほけんだより 12月

2025年12月2日
 摂津市立第二中学校
 保健室

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のでしょうか。そのぶん、疲れがたまっていると思います。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！

免疫力チェック！ 風邪に負けないカラダをつくろう

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。

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

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。


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、□にす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）
- ☐ セいけつなタオルやハンカチで手をふいた



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



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。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



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。

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いかななくなる場合があります。



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にしましょう。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、ついつい運動不足になりがちです。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体を動かせます。

運動の2つの効果

- 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、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。

