

かがやき

若草中学校ほけんだより No.1 1

令和8年2月5日発行 文責 谷島

2月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう



一年で最も寒さが厳しい2月を迎えました。気温や湿度の低下により、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。

また、寒さによって体調を崩したり、疲れがたまりやすくなったりします。日頃から手洗い・うがいを心がけ、規則正しい生活を意識しましょう。体調に違和感を覚えた場合は、無理をせず、早めに休養や受診をすることが大切です。

冬の乾燥と水分補給を見直そう

冬は気温が低く、空気がとても乾燥しやすい季節です。暖房の効いた教室や体育館では湿度がさらに下がり、気づかないうちに体は乾燥の影響を受けています。肌や唇が荒れる、のどがイガイガする、目が乾くといった症状は、冬によく見られるサインです。こうした乾燥は、不快だけでなく、体調や健康にも大きく関わっています。

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が弱まり、ウイルスや細菌が体内に入りやすくなります。そのため、冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。乾燥対策は、手洗いやマスクと同じように、感染症予防の基本の一つといえます。

乾燥を防ぐためには、室内の湿度を保つことが大切です。加湿器を使ったり、換気をしながら湿度が下がりすぎないようにしたりする工夫をしましょう。学校や家庭では、濡れタオルを干すだけでも加湿の助けになります。また、肌や唇の乾燥には、ハンドクリームやリップクリームを使って、外側から守ることも効果的です。



一方で、見落とされがちなのが「体の内側からの乾燥対策」、つまり水分補給です。冬は汗をかきにくく、喉の渇きを感じにくいいため、水分補給の回数が自然と減ってしまいます。しかし、呼吸や皮膚からは一年中水分が失われており、冬でも体は水分を必要としています。

体内の水分が不足すると、血液の流れが悪くなり、集中力の低下や頭痛、だるさなどの原因になります。また、鼻やのどの粘膜が乾燥しやすくなり、感染症にかかるリスクも高まります。水分補給は、体調管理と感染症予防の両方に欠かせません。

水分補給のポイントは、「喉が渇く前に、こまめに飲む」ことです。休み時間や授業の合間、部活動の前後など、飲むタイミングを決めておくと習慣にしやすいです。冷たい飲み物が苦手な場合は、常温の水やお茶を選ぶとよいでしょう。また、朝起きたときにコップ一杯の水を飲むことで、体が目覚め、1日のスタートを整える助けになります。

ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことが
ストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、
お気に入りの動画を見る…など、
好きな時間を過ごして、
気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、
心と体の緊張をほぐしましょう。

📖 知っておきたい健康術 (~頭寒足熱~)

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？ 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。

