



令和7年12月19日

しまもとちゅうりつだいいちちゅうがっこうほけんしつ
島本町立第一中学校保健室

ふゆ むかし くび てくび あしくび
冬は昔から「首・手首・足首」の3つの首を冷やさないことが大切だと言われています。ここには太い血管が通っていて、温めると全身の血流がよくなり、体調を崩しにくくなります。マフラーや手袋、靴下などを上手に使い、手洗い・換気・十分な睡眠も忘れずに過ごしましょう。もうすぐ冬休みですが、2026年も元気に迎えられるよう、冬休みの生活のしかたを自分なりに考えてみてくださいね。

引き続きインフルエンザなどの感染症に注意

今年はインフルエンザが例年よりも早く流行しましたが、現在も大阪府の患者報告数は、例年より高い数値で推移しているため、引き続き注意が必要になります。また、この時期はノロウイルスなども流行しやすいので、手洗い、咳エチケット、換気などの基本的な感染症対策を心がけましょう。

①こまめにせっけんで手洗い

⇒人は無意識にいろいろなところをさわっています。その手で目・鼻・口の粘膜にふれることで、体内にウイルスが侵入します。

②適度な湿度の保持

⇒快適な湿度は40～60%程度。
洗濯物を部屋干ししたり、濡れタオルを干したりするのも効果的です。

③十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

⇒夜更かしをせずに十分な睡眠をとり、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

④室内ではこまめな換気を行う

⇒対角線上に2か所の窓を開けると効率よく換気ができます。

人は1時間に、
平均20回以上
顔をさわっていると
いう研究結果も

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

- 自身の姿勢を確認し正しい姿勢を保つようにする
- かぜやインフルエンザの予防と環境衛生の充実について理解し実践する

姿勢を変えると、1日の調子が変わる？

「姿勢を正しましょう」と、これまで一度は言われたことがあると思います。姿勢を整えると、呼吸がしやすくなったり、体の負担が減って疲れにくくなったりと、いいことがたくさんあります。普段の自分の姿勢を見直し、正しい姿勢を意識してみましょう。

姿勢が悪いとまだと...

体の不調が起こりやすくなる



一部の筋肉や関節に力が入ってしまい、肩こりや腰痛など、体の不調が起こりやすくなります。

疲れやすくなる



背中が丸まると、胸が開かず酸素が体に行き渡りにくくなります。血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる



姿勢が良くないと、全身の血行が悪くなり、脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下し、疲れた状態が続きますので、集中力が低下します。

太りやすくなる



内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下し、消化吸収がうまくできなくなることで太りやすくなります。

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る

お腹に軽く力を入れる

肩の力を抜く

腕を後ろに引くように動かす



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。

風邪に負けないカラダをつくろう

<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

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。
--	--	--