



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年12月号

気温が下がり、空気も乾燥する冬がやってきました。まもなく冬休みですね。

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。風邪などのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

◆加湿する◆

加湿器を使ったり、例えば
ぬれタオルをかけるだけでもOK！

◆水分をこまめにとる◆

温かいお茶や水を
少しづつとりましょう。

◆スキンケアをする◆

化粧水や保湿クリームを使う。



感染症流行シーズン、自分もまわりも健康に過ごすために

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。

リスト（複数選択可）

<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

①ウイルスを寄せ付けない・・・感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを！

②免疫力を高める・・・もともと皆さんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけてくれたりします。

③うつらない・うつさない・・・他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに、人に移す危険のある行動は避けましょう。

1日5分！

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つい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。



♦♦スクールカウンセラー岡本先生の来校日(1月、2月)♦♦

1月 9日(金)・16日(金)・23日(金)

2月 6日(金)・13日(金)・20日(金)

*いずれも8:40~11:40(1, 2, 3校時)

*相談の予約は早めに担任または保健室までお願いします。

～～～ちょっと話してみませんか？～～～

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんな時は、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

「弱音を吐くのは恥ずかしい？」

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るために大切な一步です。

「言いたいことがまとまらない」

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。保健室やスクールカウンセラーの先生も、あなたの味方です。

いつでも声をかけてくださいね。