

1月



浦安南高校 保健室



2026年ねんがスタートしました！



みなさんはどんな1年ねんにしていきたいですか？

今年ことしもみなさんが健康けんこうで充実じゅうじつした一年ねんを過ごせるよう願ねがっています。

前向きまえむきに色んなこといろにチャレンジして、ステキな1年ねんにいきましょう！

3年生ねんせいは卒業そつぎょうまで2か月げつをきりました。

健康けんこうに気きをつけて、残りのこ少ないすく高校生活こうこうせいかつを楽しくたの過ごしてすくださいね！



## 1月15日は手洗いの日

手が5本指ほんゆびであることから、「い(1)い(1)手(5)」という語呂合わせにちなんで、手洗いの大切さや感染症予防の習慣を見直すきっかけとして設けられました。冬は感染症が流行しやすい季節です。この機会に毎日の手洗い習慣を確認してみましょう。

- 外そとから戻もどったときやトイレあとの後、せっけんてで手あらを洗っている
- 指ゆびの間、爪あいだの周り、手首つめまで意識まわして洗てくびっている
- 手てを洗あらった後、清潔あつなハンカチせいけつで手てをふいている
- 清潔せいけつなハンカチまいにちを毎日まいにち持もって登校とうこうしている



毎日清潔なハンカチを  
も  
持ってきましょう



# なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感ずりやすくなるのです。

## ……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



# ストレスと上手に向き合おう！

「ストレス」という言葉は、ネガティブに捉えられがちですが、適度なストレスは成長に欠かれないものです。しかし、過度なストレスは心と体の負担になります。ストレスを溜めすぎないように、自分に合った解消法を見つけましょう！



音楽を聴く



歌を歌う  
おいしいものを食べる



読書



絵を描く

他にも、深呼吸する、自分の気持ちを紙に書くなど

# 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



時々、寒そうな格好で登校している人を見かけます。もし寒いと感じていたり、体が冷えているときは無理せず、アウターやマフラー・手袋などを使って、あたたかい格好をしましょう！カイロやヒートテックなどのあたたかグッズも寒さ対策に効果的です！

