

# 保健だより 12月



令和6年12月16日(月)  
群馬県立高崎北高校  
保健室 9号

冬の寒さが本格化してくると同時に、校内では新型コロナウイルスとインフルエンザが1, 2年次を中心に流行し始めました。病気に負けない体づくりには1日3度のバランスのよい食事・十分な休養及び睡眠・適度な運動が不可欠です。普段の生活を振り返り、乱れ始めている人は早めに修正しましょう。

冬の冷えにさようなら

## 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

### 「冷えは万病のもと」…どうして？

#### ▶ 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



#### ▶ 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



## 温活 4つのポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少なく十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

### 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザまたは新型コロナウイルスに罹患した際は、「療養報告書」を高北ホームページからダウンロードして保護者が記入し、登校再開日に必ず提出して下さい。医療機関で記入していただくことがないようお願いします。

インフルエンザの場合 (例: 3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



## イライラする、やる気がわからない… ストレスとの上手なつきあい方

人は誰でも多かれ少なかれ  
ストレスを感じながら生きています。  
心も体も健康であるためには、ストレスと  
うまくつきあっていくことが大切です。



## ストレスを乗り切る対処法「コーピング」

**コーピング**  
とは…

ストレスの要因やそれがもたらす感情に働きかけて、  
ストレスを除去したり緩和したりすること。  
「問題をうまく対処する」という意味の「cope」が語源。

### ★具体例★

柔道部の試合で、自分が負けたために、  
チームが優勝を逃した！  
「負けてくやしい！」  
「チームメイトに申し訳ない」  
「仲間はいたわってくれているけれど、本当はどうなんだろう…」



### コーピングを活用してみよう!!

たとえば…

- 入浴して心身をリラックス
  - 好きな音楽を聴いて気晴らし
  - おいしいものを食べる
  - 趣味に没頭する
  - 友人や家族と話す(おしゃべり、相談)
  - 睡眠
- etc.



だんだん気分が楽に!

多くのコーピングを身につけていると、  
さまざまなストレスに柔軟に対処することができます。



## スクールカウンセラー 大野先生の来校日

12月20日 1月10、17、31日

いずれも金曜日です。

事前予約制ですが当日も空きがあれば可能です。保護者の相談も承ります。

お気軽にご連絡ください。 担当 上村・反町

