



大阪市立柴島中学校 保健室  
令和 8年 1月 23日 NO.15

2026年が始まり23日。そして、3学期が始まり、あっという間に10日が経ちました。年の始まり・学期の始まりは「部活をがんばるぞ！」「苦手な教科を少しでも克服するぞ！」「いよいよ、受験！がんばるしかない！」など目標を立て、奮い立っていることでしょう。ぜひ、健康面についても目標を立ててみてください。小さなことでいいです。小さい積み重ねが、将来の自分にとって大きな財産となります。柴島中の皆さんのが健康で楽しい1年になるように、保健室からもサポートしていきます。



環境省は、「ウォームビズ」といって地球環境のために、暖房の温度を20°C以下に設定し、各自暖かい服装をして過ごすことを推奨しています。たくさん着れば暖かいというわけではありません。衣服の中に空気の層を作ることが大切なのです。通気性の小さいものを一番外側にして重ねると空気の層ができる、暖かく過ごせます。

#### 下着であたたかさ倍増

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を重ね着したほうが、空気の層が多くできて暖かさが増します。中でも、下着を着ることはとても効果的。冬の下着は、綿+化学繊維をミックスしたものがおすすめです。今は、保温効果の高いさまざまなインナーウェアが発売されています。

#### 首・手・足をあたためる

マフラー や ネックウォーマーなどは、衣服内の空気との換気を防ぎ、首回りの保温に効果的。手袋や保温力の高い靴下は、手足の血流を増加させ、冷えを解消するために役立ちます。



#### 体感温度は湿度で変わる

湿度を15%上げると、室温を1°C下げても体感温度は変わらないそうです。乾燥から来る喉の痛みや風邪を防ぐためにも、加湿器などを活用して保湿するなどちょっとした工夫で寒さを感じにくくすることもできます。



#### 衣服内の換気も大事

暖房の効いた室内や部活動のあとは、冬でも汗をかくもの。特に防寒着は汗を吸わない素材でできているのでかいた汗が蒸発せずに身体を冷やすことも。冬でもタオルでしっかり汗を拭きましょう！



寒さも本格的になり、特に今週に入ってからは、寒波到来！ 寒い日が続いています。寒くなって見かけるようになったのが、ポケットに手を入れたまま歩いている人の姿！！ 最初にも書いたように小さな積み重ねで猫背になったり、内臓等に影響することもあります。それに、転倒した際に手をつくことができず、ちょっとした怪我ですむところが大けがになってしまこともあります。寒いけれど、ポケットから手を出して、背筋を伸ばして歩きましょう！

## 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。

3学期が始まってから、東淀川区内でもインフルエンザの感染報告が出ています。年末まではインフルエンザA型の報告が多数だったのが、現在はインフルエンザB型の報告も同じぐらい出ているようです。柴島中学校では、3学期開始時には、ちらほらインフルエンザの報告があったのですが今は落ち着いています。インフルエンザのピークは例年1月下旬から3月です。これから来るピークに備え、しっかりと各自で予防しましょう。