



小中一貫校むくのき学園
大阪市立中島中学校 保健室
令和4(2022)年1月13日発行

あけましておめでとうございます。2022 年が始まりました！今年はどんな年にしたいですか？
きちんと目標を立て、健康で充実した1年を送りましょう！

また、手洗い・マスク着用などの感染症対策を行い、引き続き健康管理に気をつけましょう！

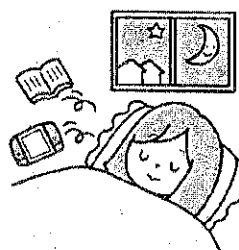
1月の保健目標

免疫力を高めよう！

再び新型コロナウイルス感染症が流行し始めています。手洗い・マスク着用などの感染予防行動をとることはもちろん、自分の免疫力を高め、細菌やウイルスなどから体を守ることも大切です。免疫は生活習慣に影響を受けやすく、睡眠不足や栄養不良、運動不足であると、免疫力が低下します。3学期を健康に過ごすために、規則正しい生活を送り、免疫力を高めていきましょう！

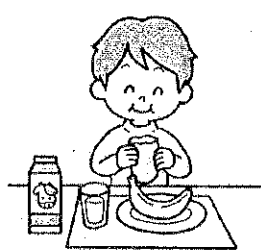
「冬休みモード」から切りかえ！

早く寝る！



まずは夜更かしをせず
早めに寝よう！

朝食をとる！



少しでも食べて、エネ
ルギーを補給しよう！

体を動かす！



夜ぐっすり眠るために
体を動かそう！

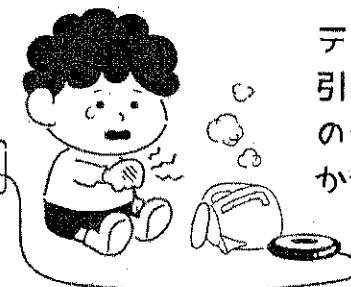
冬のやけど 気をつけてあげてください！



ホットカーペットや
カイロなどでの
低温やけど



電気ポットのお湯や
ストーブでのやけど



テーブルクロスを
引っぱって、
のっていた熱いものが
かかる

など...

低温やけどは、体温より少し高いくらいの熱を持つものに長時間当たり続けることが原因で起こります。高温でのやけどとは違い、じわじわとダメージを受けるため、気づかないうちに重症化することも…。まだまだ寒い時季は続くので、カイロやストーブなどの使い方に気を付け、冬を暖かく乗り切りましょう！

冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

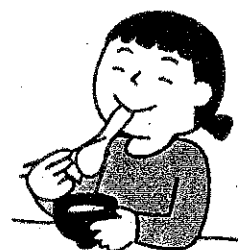
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

健康を守るため、よくかんで食べることが大事

窒息をふせぐ



お餅や焼き芋はノドに
つまりやすいので注意

むし歯の予防



唾液がしっかりと出て
汚れや菌を流してくれる

肥満の予防



食べすぎの防止にもなる
一口30回を目安に

胃腸の負担を減らす



よくかむと食べ物の
消化もよくなる

他にも、よく噛むことは、食べ物の味をより深く感じることであったり、がんの予防につながったりとも言われています。よく噛んで、毎日を健康に過ごしましょう！