



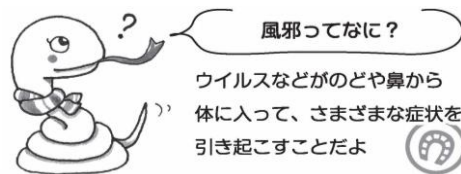
新しい年が始まり、何か目標を立てましたか？どんな目標にも、コツコツと積み重ねが大切です。また、その土台となる元気なからだと心が目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはどうでしょうか？

2026年1月9日 大阪市立董中学校 保健室

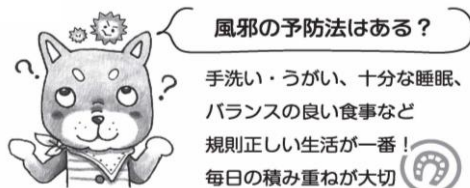


3学期を元気に!

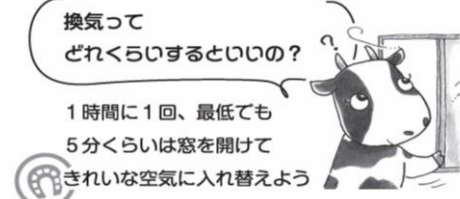
12月は感染症による休業がありませんでした。しかし、冬はこれからが本番。風邪やインフルエンザなどの感染症が大流行する季節です。風邪の防ぎ方や治し方について、動物たちのアドバイスを聞いて、毎日を元気に過ごしましょう。



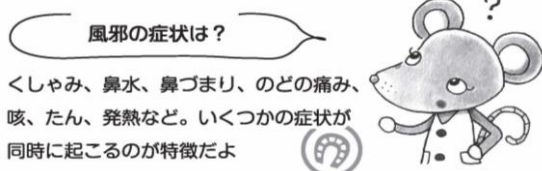
ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ



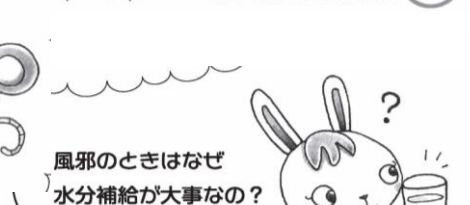
手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番! 毎日の積み重ねが大切



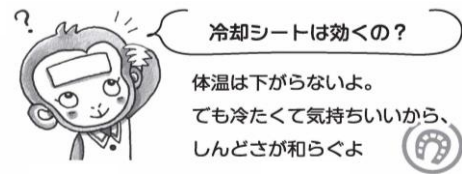
1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



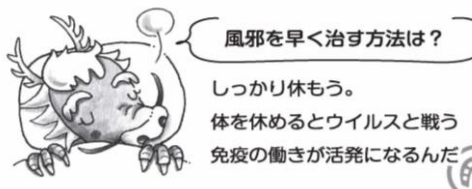
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



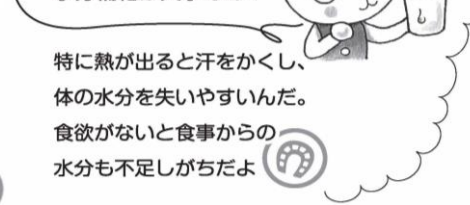
特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



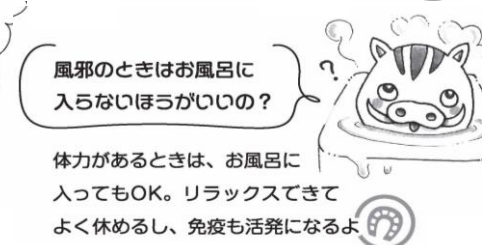
体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ



体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

* あったか〜い重ね着のポイント *

☑ 下着を着る



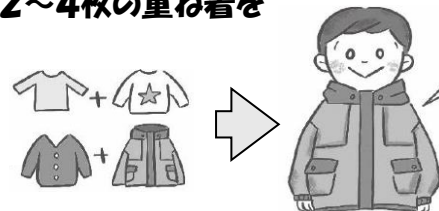
肌に直接あたるので汗をよく吸収する素材がオススメです。速乾性があれば、体が冷えません。

☑ 外側は風を通しにくいものを



外の冷たい空気を通さず中の熱を逃がさないために風を通しにくいものを選びましょう。

☑ 2〜4枚の重ね着を



素材の違う服を重ねることで、体から発生する熱が服と服の間に溜まり、暖かくなります。

寒くなって...

背中が丸まって
いませんか？

歩くときも
背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
ります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。

少し先を
見る

肩の力を
抜く

お腹に軽く
力を入れる

腕を後ろに
引くように
動かす



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。

あったか〜い食べ物を食べて
ゆったり湯船につかって
早めに寝て、たっぷり睡眠。
首・手首・足首を温める。
こたつやカイロもいいけど、
低温やけどに気をつけてね。

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



勉強の
効率アップ↑↑の
コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っ
ている人も多いと思います。その時はこ
んなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着す
るのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は
集中力の低下や体調を崩す原因にもなり
ます。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に
休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量が
だんだん少なくなり、脳に送られる酸素
量も減って集中力が低下します。1時間
に一度くらいは窓を開けましょう。

うま
馬く
休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう