

令和7年度（2025年度）1月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 10

いよいよ今日から3学期ですね。年末年始は、ゆっくり過ごすことができましたか？

一月は、二十四節季の「大寒」にあたり、寒さが一年で最も厳しくなる時期です。体温が下がりやすく、朝、布団から出るのがつらいと感じる人も多いでしょう。そんな時は、カーテンを開け、太陽の光を浴びることを意識してみましょう。光を浴びることで、体を目覚めさせるホルモンが働き、自然な目覚めにつながります。寒さに負けずに、早寝早起きを大切にしましょう！



災害のとき自分のできることを

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



| 被災直後 | 避難後 |
|--|---|
| 地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。 | 避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。 ●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓 ●物資などを運ぶ など できることがあるかも。 |

この機会に、いざというときに自分のできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは2の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



| 爪が長いと | ボールに爪が | 爪でひっかいて | 爪のすきまによごれや |
|---------------------------|-------------------|-------------------------------|------------|
| ひっかかって、剥がれたり 突き指をしたりする | 友だちにケガを させてしまう | 菌、ウイルスがたまり、 病気の原因になる など | |

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

【参考・引用】 株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2026年1月号より

しゅうちゅうりよく

せいかつ

集中力アップのカギは生活リズムにあり！

さいこう
～最高のコンディションで受験に挑もう～

受験が近づくと、「少し無理をしても勉強しなきゃ！」と思いがちです。でも、体調を崩してしまえば、集中力もやる気も下がってしまいます。生活リズムを整え、元気な体で、本番の日を迎えましょう。

適度に休憩しよう

人間の集中力には限界があります。少し体を動かしたり、深呼吸をしたり、甘いものを食べたりして、体や脳を休めましょう。



睡眠中に記憶を整理

睡眠中は、脳が必要な情報を選び、記憶として残す大切な処理をしています。毎日の睡眠時間を大切にしましょう。



カフェインの摂りすぎに注意

カフェインは一時的に目を覚ましますが、摂りすぎは睡眠不足等の原因になります。眠る前は、できるだけカフェインの少ない飲み物を選びましょう。



夜食は消化に良いものを

夜食をとる場合は、胃腸にあまり負担をかけないように、温かいスープなど、消化に良いものを少量にしておきましょう。



合格発表



体調が悪いときは、しっかりと休む勇気を持ちましょう。休むことはサボりではなく、次に頑張るための大切な準備です。

自分の体の声に耳を傾けながら、頑張ってくださいね♪

みなさんのことを応援しています！



はか 測れているつもり？ まも 守れているつもり？

体温計とマスクの正しい使い方！

マスク・体温計の「正しい使い方」と「気をつけるべきポイント」を紹介します。
自分の行動を見直し、改善できるところを一つずつ直していきましょう。

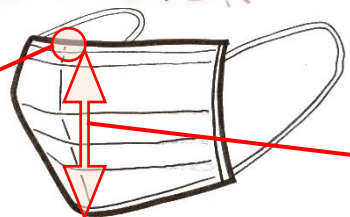
なぜマスクをつけるの？

- ・ウイルス、花粉、ほこりなどから、自分の体を守る。
- ・周りの人に感染症をうつさないようにする。(咳エチケット)



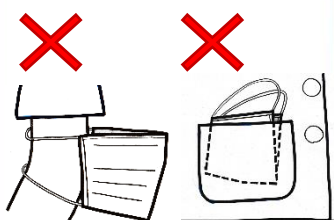
正しいマスクのつけ方

マスクのワイヤー（針金）を鼻の形に合わせて整える。



マスクの折り目を顔の形に合わせてしっかりと伸ばし、鼻、口、あごを覆う。

ここに気をつけよう！



マスクをうでにかけたり、ポケットに入れたりしてはいけません。マスクについた汚れが広がります。



マスクをあごにつけると、鼻と口が覆われていないので、ウイルス等から自分の体を守ることができません。



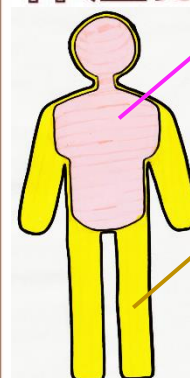
マスクの再利用は控えましょう。一度着用したマスクは、内側は自分の、外側は他人のウイルス等により、汚れています。新しいマスクをつけましょう。

体温計のしくみ



体温計の先端を「感温部」と言います。感温部が温まることで電流の変化が生じ、体温を計算することができます。

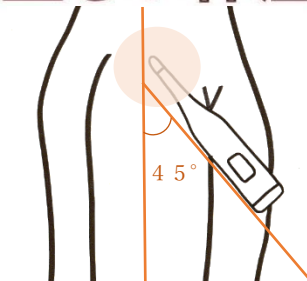
体温は体のどこでも同じ？



核心温
体の中の大切な臓器を守るために、気温に影響されることがなく、ほぼ一定に保たれています。みなさんがわきではかっている体温は、「核心温」のことです。

外殻温
みなさんの手は、冬に冷たくなったり、カイロで暖かくなったりしますよね。「外殻温」は、気温に影響されて変化します。

正しい体温のはかり方

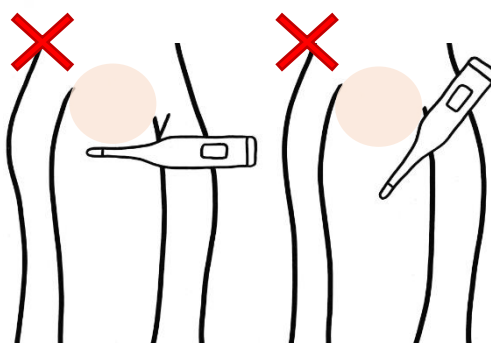


- ・体温計を下から斜め上に向けて約45度の角度でさしこむ。
- ・体温計の「感温部」をわきの中央にあてる。
- ・体温計がわきの中央にしっかりと密着するように、測っている方のうでを反対の手で押さえる。



わきの中央には、「腋動脈」という太い血管があります。ここで測定することで、体温を正確にはかることができます。

ここに気をつけよう！



体温計を水平にさしこんだり、上からさしこんだりしてはいけません。正確な体温をはかることができません。

1日を過ごす中で、体温は一定の範囲内で変化しています。体温は、落ち着いている時にはかることが望ましいです。



- ・運動等により筋肉が動くと、体温があがります。
- ・食後の消化や吸収により、体温があがります。
- ・緊張する、怒るなど、感情の変化により、体温があがります。
- ・生理周期のホルモンのはたらきにより、体温があがる時期があります。
- ・睡眠中（特に朝2～6時ごろ）は、体温がさがります。

