

保健だより 1月号



宮城県東松島高等学校
令和8年1月27日 No. 9

1月の保健目標

寒さに負けない
体づくりをしよう



令和8年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

今年は「午年(うまどし)」。馬は昔から「元気」「行動力」「前進」を象徴する干支とされています。冬の寒さに負けず、心も体も元気に動かして、充実した1年を過ごしましょう！

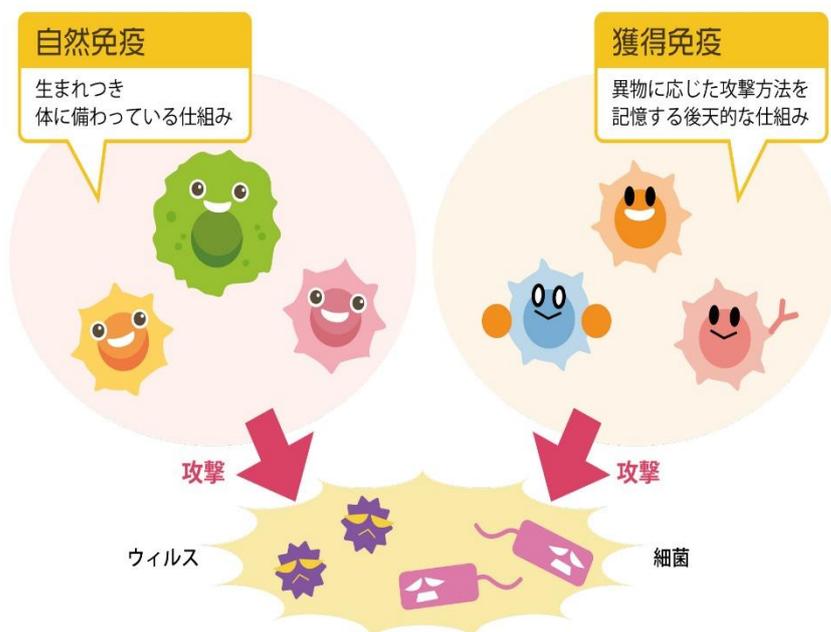


免疫力を高めて冬を乗り越えよう!!

Q.免疫ってなに？

免疫とは、体内に侵入したウイルスや細菌を攻撃し、自分の体を守るように備わった防衛システムのことです。免疫は2種類あり、「自然免疫」と「獲得免疫」と言います。「免疫力を高める」とは、免疫細胞が活性化して防衛システムがよく働くようにすることです。

免疫の力は、睡眠・食事・運動・ストレスの影響を大きく受けます。また、寒い冬は免疫力が下がりやすく、寒さで体温が1度下がると免疫細胞の働きが鈍くなり、免疫力は約30%も低下してしまいます。



冬の免疫力を高める方法

●朝食を食べる

活動のエネルギーをチャージして、体温を上げる効果があります。大根、白菜、にんじんなど、冬が旬な野菜や果物には体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。

特にみかんは1日2~3個で1日分のビタミンCが摂取できる優秀な冬の果物です！



●適度に体を動かす

血流が良くなり、体温が上がることで、体のすみずみまで酸素や栄養が行き届きます。



●ストレス管理

自分なりのリラックス方法で心をホッとさせる時間も大切です。また、「笑う」ことは免疫の働きをアップさせます。口角を上げた作り笑いでも効果があると言われています。

●学校でもやろう！歯磨き

歯磨きの効果は虫歯・歯周病予防だけではなく、口の中が清潔に保たれると、唾液に含まれる“IgA”と呼ばれる抗体がよく働き免疫力がアップ！

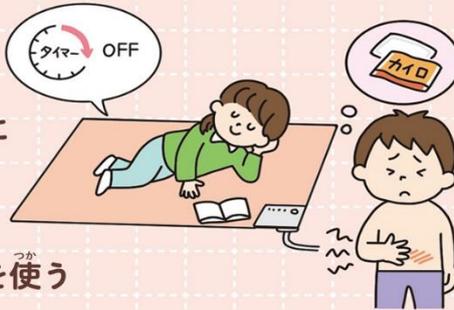
このIgAはインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどをブロックして感染症を予防する役割を果たしています。家ではもちろん、学校でもMy歯ブラシセットを用意して、昼食後や間食後に取り組んでみましょう！



低温やけどに気をつけて!

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

- カイロや湯たんぽは、
体に直接当てない
- 長時間、同じところに
当てたままにしない
- ホットカーペットや
電気毛布はタイマーを使う



乾燥に 注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!



【保護者の方へ】 「保健調査票」の提出についてのお願いです。

(令和7年度卒業予定生徒は該当しません)

新年度の準備として、一度保健調査票を1月30日(金)に家庭へ返却いたします。毎年提出をお願いしていますが、内容を確認の上、新年度の欄に現在の健康状態の記入をお願いします。また、押印欄がありますので学校へ提出する前に必ず押印してください。押印されていない場合は再度返却し、押印をお願いすることになります。ご協力よろしくをお願いします。

※提出期限は、2月5日(木)です。