

# 保健だより 1月号

2026年1月8日

潮来高等学校

保健室

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう！」そんな目標に向かうために、まずは体調管理をして健康な体を守りましょう。

風邪など感染症もまだまだ流行る時期です。うがい、手洗いをしっかりして、予防を心がけてください。



## 猫背になつていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか？自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまします。

猫背でいると・・・

頭痛や肩こりになる



腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる

お腹や首を温めたりお腹に力を入れたりして猫背にならないよう意識しましょう。



## 冬は生理痛になりやすい？

生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。

体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。



対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたり、カイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体をつくる

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛がひどくなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



## 鼻水の色を見てみよう

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。鼻水が出ているときは、様子を見てみましょう。

透明な鼻水



サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。



黄色の鼻水



どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、慌てる必要はありません。ただし、長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

## 夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一步を踏み出す人もいるかもしれません。

こんな話を知っていますか？↓↓↓



富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！

ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれるかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。その時がくるまで、諦めず、少しづつ積み重ねていきましょう！