



明けまして  
おめでとうございます!  
～今年も健康に過ごしましょう～

令和8年1月

越谷西高校 保健室

©今年刊新聞社 2025

みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ち良く新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にお勧めなのは「歩く」こと。寒さに負けず外に出てみましょう。

## 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。



## 🌸 1月17日は防災とボランティアの日 🌸

1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活性化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



### 災害のとき 自分にできること

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

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。

この機会に、いざというときに自分に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。

#### 避難後

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



# 感染症が流行っています




## 一人ひとりの予防が流行を防ぎます



手洗いうがい	部屋の加湿・換気	マスクの着用	免疫力を高める	人ごみを避ける
流水と石鹸による手洗いと、うがいをこまめに行いましょう！アルコールでの手指消毒も有効です。	部屋の湿度は、加湿器などで50～60%に保つ。また、適度に換気を行い部屋のウイルスを外に追い出しましょう。	鼻やのどが潤って、感染の予防になります。また、くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのも防ぎます。	十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事事で免疫力が高まります。	飛沫感染が主な感染経路なので、くしゃみや咳を浴びないように、人ごみはなるべく避けましょう。

## 寒い冬は体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服	運動	入浴
 <p>マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかりと行いましょう。</p>	 <p>腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。</p>	 <p>38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。</p>

©少年写真新聞社2024

心の声に耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

