

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
神港学園高等学校
学校保健委員会



あけましておめでとうございます



新しい1年がはじまりました。今年の干支は「ヘビ」です。ヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」をあらわすとされています。心身ともにリフレッシュし新しい年に進みましょう！

△インフルエンザ△

大流行中！

インフルエンザが兵庫県をはじめ、各地で**警報**レベルになっています。自分と周囲の人を守るためにもしっかりと予防をしましょう！

手洗い・うがい・換気
マスクの着用・ワクチン接種



汗をかいて「免疫力」を高めましょう

免

疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。

その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



能

動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふき、肌着を新しいものに替えてあげてください。



コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



◆保健室からお知らせ◆

3年生のみなさんへ

学校で怪我をして病院を受診した場合には医療費の申請（日本スポーツ振興センター災害共済給付制度）をすることができます。

3学期になり、登校日が少なくなります。未申請のものがある人は早めに保健室まで来てください。

健康相談の実施について

1/15（水）15：15～学校医による健康相談を実施します。

修学旅行をはじめ、日常生活の悩みなど、身体面の気になることについて相談することができます。この機会をぜひご利用ください。

お申込みはこちらから
締め切り：1月10日（金）



締め切り延長しました