



3-C 生徒保健委員  
石川、三木

## 12月の保健目標：冬の健康生活



いよいよクラスマッチが始まります。11月よりも本格的に寒くなってくるので、体調を崩さないためにも手洗いやうがい、手指消毒など体調管理を心がけましょう！また、冬休みも近づいてきているので、休みの期間も規則正しい生活習慣を徹底しコロナ等の感染症に気をつけて過ごしてくださいね。



### 歯を食いしばると筋力アップするって本当？

スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



適当にしていませんか？

### マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。以下の方法を参考にしてみてくださいね！

マスクの正しい捨て方

#### ① ひも部分を持って外す

マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。

#### ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。なるべく自宅で捨てるようにならう。



#### ③ 石けんで手を洗う

手についたかもしれないウイルスをしっかり洗い流しましょう。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



期末考査も終わり、もうすぐ冬休みに入りますね。今年も残り一ヶ月を切り、なんだか寂しく感じます。2025年は皆さんにとってどんな年でしたか。楽しいことや辛いことがあったり、ときには緊張したりカチンとくることもあったかと思います。色々な思いや経験を経て人は成長していきます。まずは、一年を無事に過ごせたことを感謝しましょう。そして、頑張った自分を褒めてあげましょう！来年もまた元気に登校できるよう美味しいものを食べたり、家族や友人と過ごしたりして心と体のエネルギーをたくさんチャージしてきてくださいね。



## 「冷えは万病のもと」・・・どうして??



### 理由①▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入したウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。この機能は、体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えてしまうとウイルスや細菌に負けてしまい風邪をひきやすくなります。

### 理由②▶血液が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態です。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく動かなくなったりし、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。

### 温活にチャレンジしてみよう

#### 食事

で熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れてみてください。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

#### 入浴

で温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。

#### 運動

で熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少くなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流が悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

#### 服装

で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラー・厚手の靴下などで防寒をしましょう。また重ね着をすると服と服との間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。

### ☆文化祭にて「保健展」を開催しました

文化祭にて保健展を開催しました。保健展では、保健委員会で作成した歯みがき動画の視聴や掲示物の掲示、検査器具によるヘルスチェックを実施しました。保健展に来ていただいた方からは「改めて歯の大切さを知ることができた」や「歯を大切にしようと思った」、「掲示物がとてもわかりやすくまとめられていた」などの感想をいただきました。これからもより良い活動ができるよう力を入れていきたいです！

