



伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.9
令和8年 1月

新しい一年が始まりました。今年はどんな年になるのか、楽しみです～
2026年も、保健室ではみなさんの心と体の健康と、毎日のがんばりを大切に見守っていきたいと思います。
寒さに負けず、体調管理を心がけながら、元気に毎日を過ごしましょう。
今年もよろしくお願いします。



体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



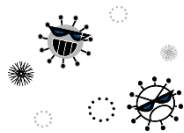
からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか? 実は、私たちのからは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか?

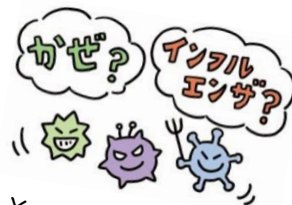
- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない?
睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。





かぜとインフルエンザって、どう違う??



みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。
大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると...

	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、 喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など)が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

少しでも体調が「いつもとちがうな」と感じたら、無理をせず、しっかり休むことが大切です。

つらい症状があるときは、早めに大人に相談してください。

自分でできる感染対策を続けながら、元気に冬を乗り切りましょう!



感染予防でできること

換気

2カ所 開けて、
空気を流そう



保湿

水分補給・保湿クリーム...
うるおいある生活を。



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?

