



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、楽しみですね^-^

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ひします。



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」だと思う人もいるでしょう。

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ます。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、私たちのからだは「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°C台が多い	38°C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「いつもどちがうな」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

鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。

保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。

歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?