



令和5年 1月 6日
京都市立西賀茂中学校
保 健 室

新しい1年が始まりましたね。今年はうさぎ年です。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「とそううひ兎走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、学年末までの約3か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を大切に過ごしましょう。

～ 冬でも水分補給をしましょう～

私たちの体は普通に生活していても、1日に約2.5Lもの水分が失われています。その中には感じることのないまま皮膚や粘膜、呼気から水分が失われる不感蒸泄と呼ばれるものがあります。不感蒸泄は、安静時で1日



900mLと言われますが、気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えると報告されています。汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで脱水を引き起こす可能性があります。

また、寒いからと暖房を使用すると、空気の乾燥により、鼻やのどの粘膜が乾燥し、纖毛がうまく動けなくなり、ウイルスが体の中に入り込み、風邪などひきやすくなります。

そのため、冬でもこまめに水分補給するようにしましょう。



～ 肌トラブルに気をつけよう～

冬は寒さの影響で湿度が下がり、皮脂の分泌量が減って肌の水分が蒸発しやすくなります。冬は特に肌トラブルを起こしやすいため注意しましょう。特に、入浴後にしっかり保湿剤を塗って乾燥を予防しましょう。

気をつけたい
△

肌
ト
ラ
ブ
ル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするときは石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

～ 健康のヒミツは免疫力にあり ～

私たちの体は、ウイルスや細菌など「異物」が入ってきた時、攻撃して体を守る働きがあります。これを免疫といいますが、免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなど感染症や病気にかかりやすくなります。体内では、免疫細胞たちがチームプレイでウイルスと戦います。

そのため、健康のヒミツは「免疫力にあり」なのです。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をとることや、早く寝てしっかり眠ること、ストレスを溜めないなどが大切になります。



生活習慣で 免疫細胞がパワーアップ！ ↑↑

・ 食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

・ 睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

・ 笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

まずは体内に
ウイルスを
入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心掛けましょう。

