

# ほけんだより 12月

令和7年12月5日  
市川市立妙典中学校  
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。今年はインフルエンザの流行入りが早かったですが、その他の感染症も流行してくる時期です。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつもどおりの対策をいつも以上に念入りにしましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに见えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。また、温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。ぜひ、冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

## 感染予防の基本

手洗い・うがいをする



こまめに換気をする



加湿をする



適度な運動をする



マスクをする



栄養バランスの良い  
食事をする



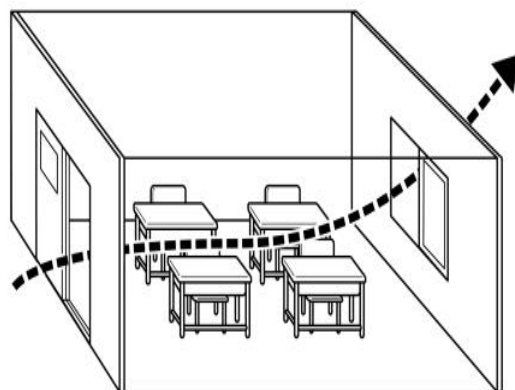
しっかり睡眠をとる



寒くなってくると、窓を開けたくないと思っている人も多いかもしれませんが、冬こそ換気が重要です。換気をしないと、ほこりやウイルス、二酸化炭素などが空気中に増えて空気が汚れていきます。

汚れた空気の中では風邪やインフルエンザ、その他の感染症にかかりやすくなるばかりか、頭痛や眠気、勉強に集中できないなど、身体に悪い影響をたくさんもたらします。保健委員会でもよびかけをしていきますが、寒い冬こそ換気を意識して窓を開けるように、教室の中で習慣づけましょう。

教室の対角線上の上窓をあけておくと、早く空気が  
入れ替わるため、効果的に換気ができます。  
休み時間には出入り口のドアも開放するようにしましょう！



## 温活、始めてみませんか？

「冷えは万病のもと」と言われているとおり、日常的に体温が低い状態が続くと…

病気にかかりやすくなる 疲れやすくなる ぐっすり眠れない というような症状が出てきます。  
日ごろからちょうど良い体温を保てるように身体を温める活動「温活」を取り入れてみよう！

- ・ 身体を温める食事を心掛ける（かぼちゃ・ショウガ・大根など）

- ・ 運動やストレッチで筋肉を動かそう

- ・ ぬるめのお湯でゆっくり入浴する

- ・ 暖かい服装をする

身体には「首」・「手首」・「足首」の“3つの首”があり、そこには、身体中をめぐる血管が集中しているので、冷やさないようにしましょう。

首…ネックウォーマーやマフラーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう！

手首…袖の長い服を選んだり、手袋をつけよう！

足首…厚手のものや、長めの靴下にしよう！

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいなくなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## 2年生 思春期講演会を実施します

日時・場所：令和 7 年 12 月 18 日（木）⑤⑥ 妙典中学校 体育館

講師・内容：助産師 やまがた てるえ 先生（母の樹） 「思春期の性と生」

（著書：「13歳までに伝えたい男の子の心と体のこと」

「13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと」他）

自他ともに大切にする心を育むことを目的として

助産師の先生に思春期の性と生についてのお話をさせていただきます。

※感染症予防のため保護者の方の参観はできません。