



H24.1  
向島中学校  
保健室



あけましておめでとうございます!!

今年の干支、「辰」の文字には、「元氣よくふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みなさんが元氣いっぱいがんばれる1年でありますように。今年もよろしくお祈りします。

## 冬も節電にチャレンジ!!

### ▼ 体感温度を左右する5つのカギ ▼

**温度** 快適な室温：20℃  
室温が10℃以下になると、手足の先が冷たく感じます。

**湿度** 快適な湿度：50～60%  
同じ室温でも、湿度が低いと寒く感じます。

植物にも加湿効果があります。

**風** 直接からだに当てない  
温風でも、風に当たり続けると、寒く感じることがあります。

**服装** プラス1枚で暖かく

カーディガン +2.2℃	ひざかけ +2.5℃	ソックス +0.6℃
-----------------	---------------	---------------

**状況** 動いたほうが暖かい

軽いストレッチ	階段の昇り降り
---------	---------

### ▼ こんな工夫も ▼

**暖房** 必要なとき・必要な部屋だけ  
●ホットカーペットは、人のいる側だけ暖める。

●出かける前、寝る前は、早めにスイッチOFF

**トイレ** 低めの温度設定で  
●便座・温水は「低」に設定。  
●ふたを閉める。

**飲食** 温かいもので中からホットに

寒さをごまかしすぎて、かぜをひかないように!!

参考：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」/文部科学省「[改訂版] 学校環境衛生管理マニュアル」

## 冬休み明け よくある健康トラブル解決法

<p>朝起きられない</p>	<p>便秘</p>	<p>やる気が出ない</p>
<p>今日は昨日より30分早く寝ましょう</p>	<p>朝食とトイレタイムのために毎朝15分のゆとりを</p>	<p>「なりたい自分」を思い浮かべて今日の目標を</p>

## NUMBERS

□ から正しい数字を選び、下の式に当てはめて計算すると、ある数字になります。それは、何をあらわす数でしょう？

- ①心臓は、1分間に約70回のリズムで動いています。  
1時間では、A  $3500 \cdot 4200 \cdot 4900$  回動きます。  $60$ 分 ×
- ②いちばん大きな臓器である肝臓は、重さが約 B  $100 \cdot 500 \cdot 1200$  gもあります。  $200$
- ③大人の骨の数は約200個ですが、赤ちゃんのときは約 C  $100 \cdot 150 \cdot 350$  個もあります。
- ④心臓の重さは、約 D  $100 \cdot 250 \cdot 500$  gです。
- ⑤からだを動かす筋肉は、約 E  $10 \cdot 50 \cdot 400$  個もあります。
- ⑥乳歯の数は F  $10 \cdot 20 \cdot 40$  本、永久歯は全部生えると G  $24 \cdot 32 \cdot 40$  本です。

A □ - B □ - C □ - D □ - E □ - F □ + G □ = □ □ □ □

参考：「ぜんぶわかる人体解剖図」成美堂出版

# かぜの予防をしよう どこがちがう？かぜをひきやすい人・ひきにくい人

よくかぜをひく人と、  
ほとんどかぜをひかない人。  
そのちがいは？



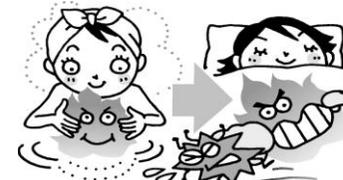
これは何がちがうのでしょうか？  
今日はよくかぜをひくAさんと、  
ほとんどかぜをひかないBさんに  
話を聞いてみました。  
2人のちがいを考えながら、  
聞いてくださいね。



よくかぜをひく、Aくんの場合は…

サッカーの練習で  
毎日ヘトヘト。  
家に帰ったら  
とりあえずシャワー。  
ごはんは、  
食べたいものだけ。  
寝るのは遅く、  
朝はいつもギリギリ

あちこちから鼻をすすったり、  
くしゃみやせきをしたりする  
音が聞こえてきます。  
朝の健康観察表を見ても、  
かぜの人が増えてきました。  
いよいよ、かぜの流行シーズンに  
突入ですね。  
みなさんはどのように  
予防していきますか？



眠っている間に、からだは  
かぜのウイルスを撃退。  
お風呂で体温を上げておくと、  
さらに効果アップ。

生活スタイルを見直して、  
「かぜゼロ」に  
チャレンジしましょう！



かぜをひく回数は、  
1年間に1人平均5~6回  
といわれています。  
でも、あなたの心がけ次第で  
もっと少なくすることも可能です。  
かぜをひきやすいと思っている人は  
自分の生活スタイルを  
見直してみましよう。

ほとんどかぜをひかない、  
Bさんの生活を  
さぐってみると…



塾で遅くなる日もあるけど、  
夕ごはんはきちんと食べます。  
毎日、わりと早く寝ます。  
お風呂は寝る前に入るかな。  
からだは温まって寝やすいから。  
かぜは、ほとんどひかないです。  
ひいても、寝ればすぐに治っちゃう。

食事はエネルギーを補給し、  
かぜのウイルスと戦う  
「元気のもと。」



忙しい毎日を過ごしている2人、  
生活スタイルにはちがいが…。  
食事は、いろいろな活動のための  
エネルギーを補給するとともに、  
かぜのウイルスと戦う力のもとにも  
なります。栄養のバランスを考えて  
食べるようにするといいですね。

睡眠には、からだの  
調子の悪いところを  
なおす役割も。  
体温が上がると、  
ウイルスと戦う力が  
活発になります。

食べることに寝る時間、そして  
お風呂の時間にも、ちがいがあります。  
「疲れているから、とりあえずシャワー」  
だと言うAさんと  
「寝る前に入る」と話すBさん。  
いろいろちがいがちがいますね。

## ビタミンC

からだの細胞どうしをつなぐ  
コラーゲンをつくる働きを助けて、  
抵抗力を高めてくれます。ストレスに  
よる免疫力の低下を防ぐ働きもありま  
す。ビタミンCは体内にためておけな  
いので、こまめにとりましょう。  
ミカン、イチゴ、ブロッコリー、  
トマト、柿など

## ビタミンE

からだの中には活性酸素という細胞を  
傷つける物質があり、ビタミンEにはこの  
働きを押さえる「抗酸化作用」という働き  
があります。血液の流れをよくして、免疫  
力を高めます。  
カボチャ、アーモンド、アボカド、  
さんま、植物油など

## ビタミンB6

タンパク質からエネルギーや筋肉、  
血液をつくるときに必要な栄養素で、  
健康な皮膚をつくりまます。からだの疲  
れをとる効果があり、免疫力を高くし  
ておくために大切な栄養素です。  
バナナ、ニンニク、マグロ、  
カツオ、レバー、納豆など

## ビタミンA

ウイルスや細菌をバリアする皮  
膚や粘膜を強くして、健康な状態  
にしてくれます。野菜から得る  
ビタミンAは油と一緒にとると  
吸収されやすくなります。  
ニンジン、ホウレンソウ、  
レバー、うなぎなど



脳細胞を  
活性化する  
DHAが  
たっぷり

免疫力を  
高める  
ビタミンCが  
たっぷり