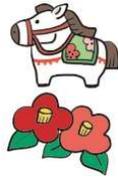


# ほけんだより 1月



令和8年1月31日 埼玉平成中学校 保健室

2026年になり、もう1ヶ月が経ちますね。今年の干支は午年です。さらに今年<sup>ひのえうま</sup>は「丙午」と呼ばれ、情熱や勢いが高まり、新しい挑戦や飛躍のチャンスに恵まれるパワフルな年となると言われています。

みなさんは、今年の目標はもう決めましたか？勉強面の目標も大切ですが、ぜひ、健康面の目標も立ててみてください。「22時まで寝る」「毎日朝ご飯を食べる」など、自分の健康も意識した年にしましょう。



## 夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがあると思いますが、実は冬でも脱水は起こります。理由は、冬の空気は夏よりも乾燥しているから！体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分を摂らなくなる傾向もあります。つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

また、冬に流行する感染性胃腸炎などの場合にも、嘔吐や下痢症状が原因で胃腸が弱り、体の中から急速に水分が失われてしまうので、脱水に注意が必要です。

冬の「脱水」を防ぐためにも、普段からこまめに水分補給を行いましょう。この時期は、温かい飲み物でホッと一息つくのもいいですね。



## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

### 3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

### 温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

### 湯船に ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

### 適度な運動をして 筋肉をつける

筋肉量が増え  
ると  
体温もアップ！



### 冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

## 体温が下がると、体の中はどんななる？

寒さによって体温が下がると、体の中の動きが低下し、胃や腸などの内臓の調子が乱れ、便秘などの症状にも繋がります。また、体を守る力が十分に働かず、体調を崩しやすくなる場合があります。温活によって体温を保つと、血流がよくなり、体のすみずみに酸素や栄養が行きわたりやすくなります。その結果、体の調子が整い、疲れにくく、回復しやすい状態を保つことができます。日頃から体温を意識した生活を心がけましょう。

## 鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしった後のような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。鳥肌は自然な体の反応なので、寒いときは衣服で体温調節をしましょう。