

保健だより12月号



大矢野中学校保健だより第6号

令和5年12月15日(金)

文責：養護助教諭 田中

今年も残すところ、あと2週間少しくなりました。みなさんは、クリスマスツリーを飾りますか？クリスマスツリーを飾るのは、モミの木に住む妖精が幸せを運んでくれるという言い伝えから、花や卵、ロウソクなどを飾ったことがはじまりだそうです。みなさんの家にも、幸せを運ぶ妖精が来てくれるといいですね。

3つの首を温めて 体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの
“首”を寒さから守られていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカします。

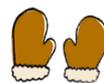
首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう



手首

外に行くときは
手袋を忘れずに



足首

締め付けない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

感染対策に ピッタリな湿度は？



ゲヘハ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！

もし、あなたの部屋が、ウイルスからこんな風
に思われていたら、感染リスク大です！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化
します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の
体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿です。

濡れタオルを干すや加湿器を使うなど、加湿の
方法は様々です。

湿度の目安

× 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

△ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



心ほっこり

体や心は疲れていませんか？自分で自分を元気にする力は最高のスキルです。
「ほっこり活動」＝「ほっ活」で、体と心をマッサージしてみましょう。

<< 「ほっ活」レッスン >>

- ✿ ステップ1：頭を空っぽにする … プチプチシートをたくさんつぶす、流れる砂時計を眺める
- ✿ ステップ2：五感を取り戻す … 片足で30秒立ってみる、蒸したタオルを顔に当ててみる
- ✿ ステップ3：「非日常」を味わい、心を解き放つ … 神社巡り、温泉に行ってみる
- ✿ ステップ4：自然の中に溶け込む … 星を眺める、海や川を眺めながら音を聞く
- ✿ ステップ5：「つながり」を感じる … 動物とふれあう、たくさんの「ありがとう」を伝える

〈参考〉：伊藤裕（2022）. ほっこり クロスメディアパブリッシング



オリジナルのほっ活があったら教えてください♪

人体の豆知識

Q. 背はいつまで伸びるの？

A. 多くの人には「成長期」という、背が伸びる時期が2回あります。

1回目は赤ちゃんから4歳くらいまで。2回目は9歳頃から高校生くらいまでです。

身長が伸びるのは、筋肉や骨の発達を助ける「成長ホルモン」が増えることが理由のひとつです。



身長を伸ばす
秘訣はね...

①早寝早起きをして、しっかり眠る

成長ホルモンは、眠っている時にたくさん出やすいです。特に眠りに
ついたら1時間後くらいから出始めます。

②毎日1時間運動をする

運動すると、疲れた筋肉が回復するのを助けるために成長ホルモ
ンが出ます。

③肉や魚、大豆食品、卵などをバランスよく食べる

これらの食品には、成長ホルモンの材料となる「アルギニン」や
「亜鉛」という成分が多く含まれています。

〈参考〉：坂井建雄、高橋秀雄（2021）. からだのふしぎ なぜ?どうして? 高橋書店

保健室に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前
にある「保健室ポスト」にください。

大中 ほっこり
(おはなし場)