



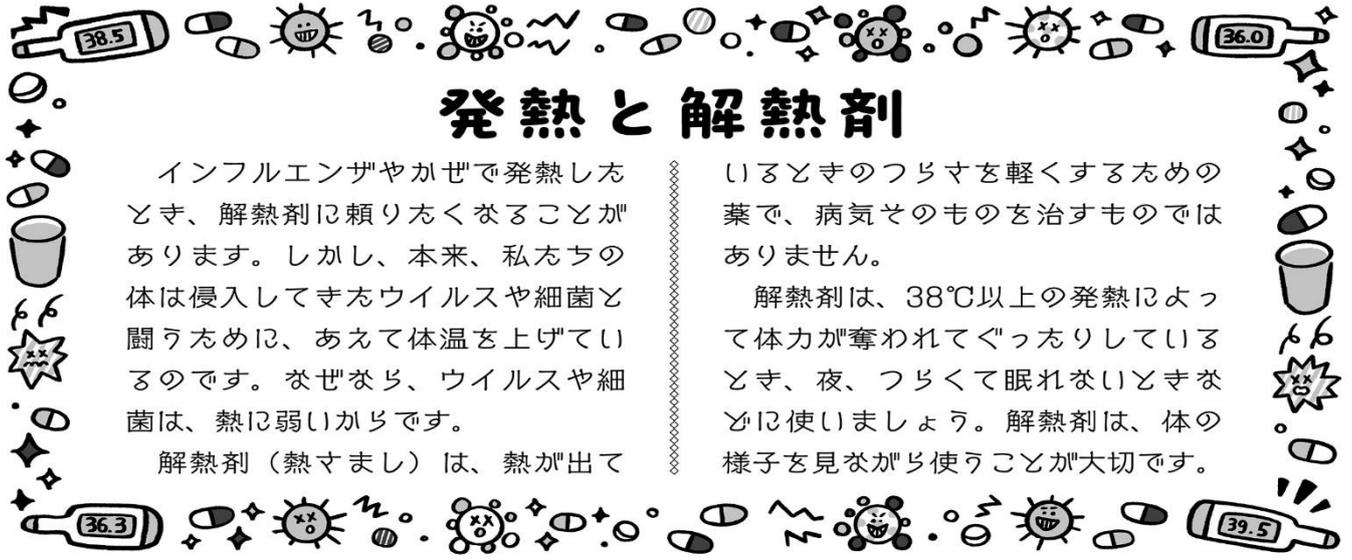
# ほけんだより1月



島原商業高等学校  
保健室  
令和8年1月15日

3学期が始まり1週間が経ちました。充実した冬休みは過ごせましたか。まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症に油断ができません。

健康な身体でいるためには、日々の健康管理が重要です。自分の身体は自分で管理できるようになりましょう。



## 発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

⚠️ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…  
手にはウイルスが付いていると思っていい！

⚠️ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただよっていると思っていい！

# ノロウイルスに要注意！

⚠️ 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室やトイレへGO！

⚠️ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

# からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



## 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」

## 今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に  
気をつけたいですか？



2026年が始まりました!!



1年前の保健日よりマイナス3kgの目標を書いたのに、プラス3kg増えてしまい・・・

なので、今年とはとにかく身体を動かそうと思います。

年明けから、子どもと竹刀を振ってみたり、ホットヨガを始めたたくさん汗をかいています!!

みなさんも今年1年の目標を決めてみましょう。