

ほけんだより 1月



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

さて、新たな1年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いたします。
みなさん、冬休みを楽しく過ごすことができましたか？

新しい年の始まりとともに、寒さが一段と厳しくなりました。インフルエンザへの感染もピークを迎えています。この時期は様々な感染症が流行しやすいので、手洗いうがいや適度な換気で感染予防に努めましょう。

まだまだ冬休みモードから切り替わってない人も多いと思います。まずは、早寝早起きで生活リズムを整えるところから始めましょう。今年も一年健康で元気に過ごせますように！

❗ 冬こそ注意！知らない間に進む“冬の脱水”

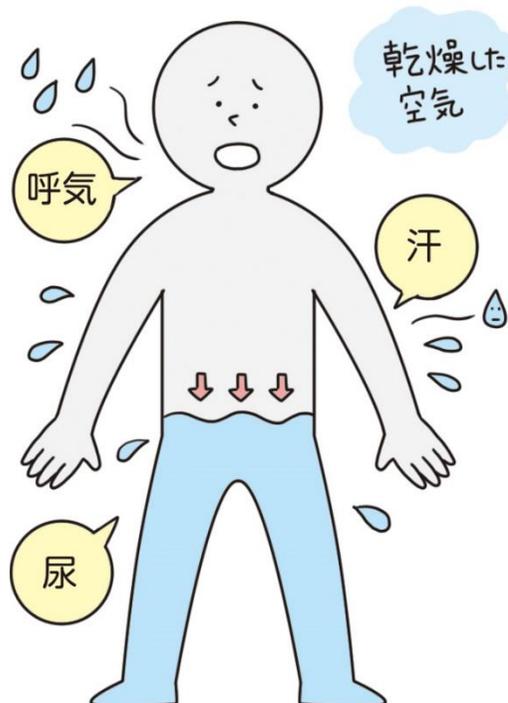
冬は夏ほど汗をかかないから、脱水なんて関係ない…とっていませんか？
実は冬でも脱水は起こります。寒い時期は空気が乾燥し、体内の水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体から水分が奪われます。特に暖房の効いた部屋などでは、さらに水分が失われやすくなります。

こんな症状が出たら要注意

- ・口やのどが乾燥している
- ・頭痛やめまいを感じる
- ・尿の回数が減った、色が濃い

のどが渴いていなくても、こまめにお茶や水を飲む習慣をつけましょう！

冷たい水が苦手な場合は、白湯や温かいお茶がおすすめ。体も温まり、一石二鳥です。しかし、コーヒーには利尿作用があるので摂りすぎに注意です！



2025年の干支は「巳」



「へび」に学ぶ再生力と持続力

へびは古来より、再生や知恵の象徴とされてきました。その脱皮の習性は「新しい自分へ生まれ変わる力」を示し、逆境でもしなやかに生き抜く姿は「持続する力」を教えてくれます。この一年を、へびのようにたくましく、健康的に過ごすためのヒントを得ましょう。

再生力

へびが脱皮して新しい皮膚を得るように、私たちも「回復の時間」を意識することが大切です。

質の良い睡眠：睡眠は心と体をリセットします。寝る前のスマホは控え、リラックスできる環境を整えよう。

心の休息：忙しい日々の中でも好きな音楽を聴いたり、趣味に没頭したり、心を整える時間を持つ。

へびはエサを食べる頻度が少なくても、効率よくエネルギーを使い、長く生き続ける動物です。私たちも効率的にエネルギーを使い、健康を持続する工夫が必要です。

食事の工夫：栄養バランスを考えたり、体を温める食材を取り入れて、免疫力を高めよう。

適度な運動：体を大きく伸ばすヨガやストレッチを日課にしよう。

持続力

へびは成長するたびに自ら脱皮を繰り返します。脱皮には体力が必要で、場合によってはリスクも伴います。私たちも変化を恐れず、小さな一歩を積み重ねることが大切です。

「いつもより少し早く起きてみる」、「ゴロゴロしている時間にストレッチをしてみる」など自分の小さな変化を楽しみましょう！

