



城東中学校
2025. 1. 10

あけましておめでとうございます。～今年もよろしくお願いします。～

さて、今年は“巳”（み・へび）年です。“えと”の動物たちには意味がこめられているというお話を知っていますか？巳（み・へび）年は、へびが脱皮するように、新しい自分に出会える年になるともいわれています。「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という素敵な意味を持っているのだそうです。あなたは今年1年間、どんな新しい自分を発見しますか？今までと少し違う自分を探すのもいいかもしれませんね。

まだまだ、インフルエンザ等の感染症の流行期が続いています。基本的な生活習慣を守り、体調管理を慎重に行って、みなさんにとって有意義な年となるように願っています。

～季節性うつに注意～

冬場は日光が当たる時間が短く、寒さも厳しくなります。そのためか、身体のバランスを崩しやすく、特になにをしたわけではないけれど、なんとなく「やる気がしない」「疲労感が強い」という訴えをよく耳にします。これは、季節性うつといって、寒さと日照時間（太陽の光が照る時間）不足からくる体調不良の一種です。原因不明の疲れが続く場合は季節性うつかもしれません。注意しましょう。

予防するためには・・・

朝、日に当たる
時間を作る

朝、日に当たることで睡眠を誘導するホルモンであるメラトニンが脳内で分泌されます。このホルモン分泌により14～16時間後に自然に眠くなるのです。生活リズムを維持することは大事です。

昼休みに晴れ間を
活用する

日に当たる時間が短いと、脳内に精神を安定させるホルモン分泌が減少して不安になりやすくなります。昼休みには太陽の光を浴びましょう。雨や曇りの日は、窓辺などで過ごす時間を多くとるようにしましょう。

朝食をきちんと食べる

ヨーグルト・ミルク・納豆・チーズ・卵などタンパク質を中心にとっておくと、昼前に低血糖によるだるさや集中力低下を防ぐことができます。

軽い運動をする

体を動かすことで、気分転換ができて疲労感も解消します。時間を決めて身体を伸ばしたり、ストレッチをしたりと軽い運動を心がけましょう。

(※^o^※) 笑って1年を過ごしましょう (※^o^※)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれています。

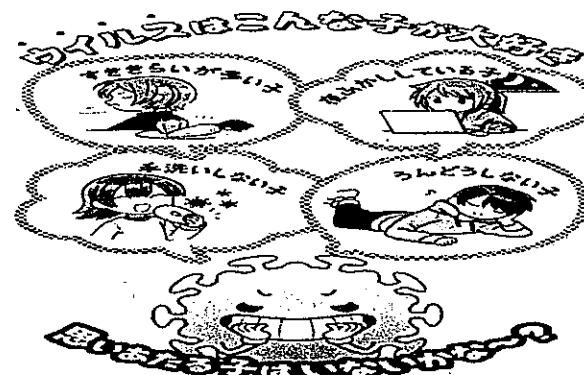
今年も1年、たくさん笑って健康に！！



～保護者の方へ～ インフルエンザは学校感染症に指定されています。「インフルエンザによる欠席届」（保健室にあります。裏面にも印刷しています。）を提出していただき出席停止扱いとなりますので、必ず学校に報告ください。出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。なお、新型コロナウイルス感染症については、学校への電話報告のみで出席停止扱いになります。

～インフルエンザ予防～

保健だより冬休み号でもお知らせしましたが、インフルエンザの流行が続いています。和歌山市内では冬休み前から感染者の増加傾向がみられ、警報レベルに達しているようです。3学期が始まり気持ちを引き締めて感染症予防を心がけましょう。



【感染症予防のポイント】

- 好き嫌いしないで、何でも食べる
- 夜更かししないで、規則正しい生活
- こまめな手洗い・手指アルコール
- 適度な運動
- 換気
- 咳エチケット（かぜ症状がある場合はマスクの着用）

冬に流行しやすい、感染性胃腸炎やその他の感染症予防にもなります



毎月19日は食育の日

～寒い日が続いています、体を温める食べ物を食べましょう～

体を温める食べものは、これ！

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見分け3つのポイント

- 土の中でできる
- 発酵している
- 色が濃い

人参	大根	味噌	茄子
4.44	4.44	4.44	4.44
2.44	4.44	4.44	4.44

こまめな水分補給でカゼ予防

※冬はついつい水分補給を忘れがち。
※でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。
ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。

