

保健生活1月号

令和7年1月14日発行

兵庫高校保健委員会

あけましておめでとうございます。

健康で充実した冬休みを過ごせましたか？ 1月中旬には
共通テストがあります。3年生はもちろん、1、2年生も
健康に過ごせるように「注意すべき病気や症状、それらの

予防に効果的なもの」についてまとめました。

＜注意すべき病気や症状の 予防に効果的なもの＞

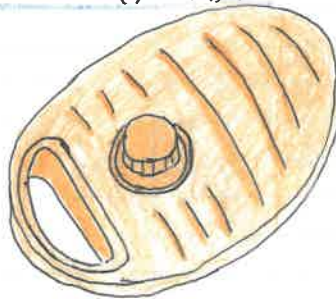
体の芯から
温めてくれる

湯たんぽー冷え予防

使うメリット

- ・乾燥の心配なし
- ・電気代×持ち運びに便利
- ・体を芯から温める

時間をかけて温めることで冷えにくく、リラックス効果、
疲労回復、血行促進、安眠効果などが期待されます！



湯たんぽは、お腹や太ももなど、血流が多いところや
筋肉量が多いところを温めると血行が促進しやすいです。

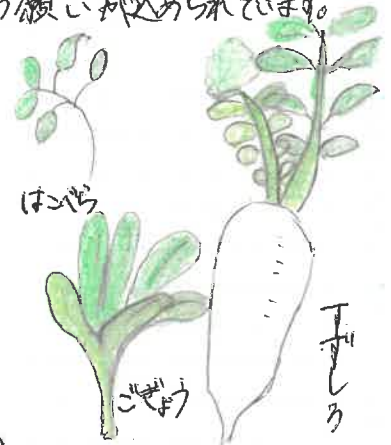
低温やけどを予防するため、必ずカバーを!!

七草かぶゆー伝統的な食事で健康を願おう

毎年1月7日「七日の節句」の日に七草かぶゆを食べる
のは、七草の若芽を食べて植物が持つ生命力を取り入れ、
無病息災でいられるようにという願いが込められています。

春の七草とは？

- ・せり ... 競り勝つ(せりかつ)
- ・なずな ... なでて汚れをほう
- ・ごぎょう ... 御形(仏様)の体
- ・はこばら ... 破がははら=葉が広が
- ・ほとけのざ ... 仏様が落ちて着て座てうしる
- ・すずな ... 神を呼ぶ鈴
- ・すずしろ ... 汚れない潔白



(材料)

- ・春の七草: 約100g
- ・ご飯: 300g
- ・水: 900ml (ご飯の3倍)
- ・塩(茹で用・調味用): 適量

(作り方)

- ① 七草はざるに入れ、流水でさっと洗い、粘りを取る。
- ② ①の水を鍋に入れ、茹でかきあげたお湯で炊く。
- ③ 茹で上がった七草を茹でかきあげたお湯で炊く。
- ④ ②と③を混ぜ、塩味を整えたら完成。

参考文献 (参照 2024-12-15)

- ・ biople.jp/articles/detail/2130
- ・ makaten.ne.jp/god/sessuinura/c-uambol/yutanpo-cover/
- ・ kagone.co.jp/vegetable/eat/2020/1/0889

冬場に多発！ヒートショックについて

前ページでも話したように冬は感染症の流行しやすい季節です。
しかし感染症以外にも気を付けねばことがあります。
それがヒートショックです。



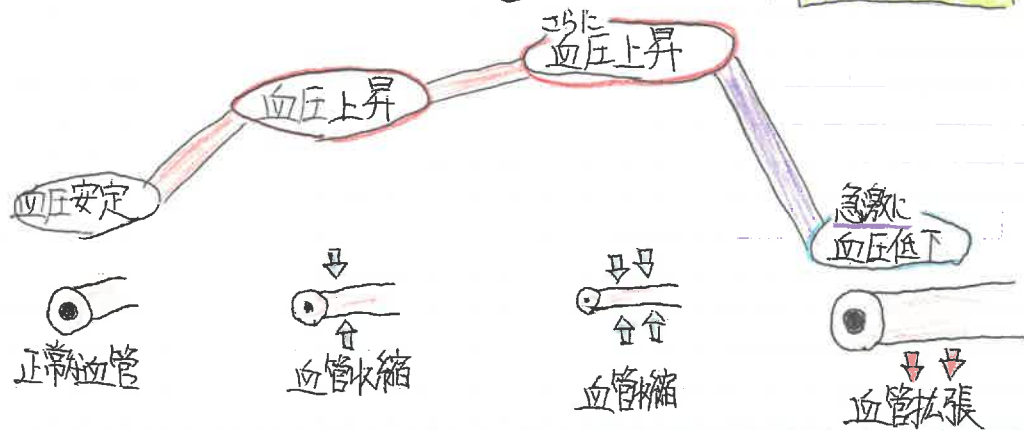
○ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、
心臓や血管の疾患が起こること。

※11月～2月が好発時期

※お風呂だけでなく、
トイレでなることもある。

冬場のお風呂は危険



ヒートショックの予防3点

1 脱衣所と浴室を温める。

温度変化を軽減するために、脱衣所にはヒーターなどの暖房器具を置く、浴室は浴槽のふたを空けておいて温めるなどをしよう！



2 お風呂の温度を低めに設定

41℃以上になると事故が増えると言われているので、
38～40℃にしておこう！



3 ゆっくりとお風呂から出る

急に立ち上がると、めまいを起したり失神することがある。
ゆっくりと立ち上がることを心がけよう！

まとめ

ヒートショックは高齢者だけでなく若者にも起る現象です。
予防対策をしっかりと行い、安全にお風呂を楽しみましょう！

参考文献：<https://www.saiseikai.or.jp>