

# ほけんだより



兵庫県立湊川高等学校  
保健室  
令和7年12月

2025年も残り1か月となりました。1年を振り返ってみると、いかがでしたか？今年の目標は達成できたでしょうか？達成できた人もできなかった人も、今年1年頑張った自分をたくさんほめてくださいね。  
冬休み中に風邪などひかないように体調を整えながら、また1月から元気に会えることを楽しみにしています。



1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。  
家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果  
● 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに  
● 適度に体を動かすと免疫カアップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。



## ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ〜いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃうてあら、手洗い・うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせなよな！

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。

冬も幸せホルモンを出すコツ  
1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

**Aさん**

直接肌に貼っているよ。  
服の上からだと温まりにくいからね

**Bさん**

熱いと感じたから、  
勿体ないけどすぐに外したよ

**Cさん**

バジャマに貼って寝ているよ。  
温かくてよく眠れるよ

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44~50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

