

ほけんだより No.10

令和8年2月13日
柏崎市立東中学校 保健室

立春を過ぎましたが、朝晩の冷え込みはまだまだ厳しく、日中は冷たい風が吹いています。体調を崩してお休みする人も見られ、冬の寒さの影響を感じるこの頃です。日頃の健康管理を改めて意識し、基本的な生活習慣と感染予防を心がけていきましょう。

◇ 冷え対策を万全にして、体調を整えましょう ◇

寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず
湯船に入ろう。

温感クリームも
おススメです♪



ビタミンEで血行促進



ビタミンCと一緒に食べると効果的！

しっかりと防寒していても、「寒い…」と感じることはありませんか？実は、寒さは着ている服の枚数だけでなく、血流（血液の流れ）も体温に大きく関係しています。寒い日はコートを着るだけでなく、首・手首・足首など血管が多い部分を温めると、効率よく体温を上げることができます。

お家に帰ったら、湯船にゆっくりつかりましょう。全身の血流が良くなり、冷えや疲れが取れやすくなります。また、血行を促進するビタミンEは、ビタミンCと一緒にとると働きが長持ちします。毎日の「温活」で、寒い季節も元気に過ごしましょう。

◇ まちがいさがし ◇ (まちがいは7つあります。)



飲みすぎ、食べすぎ、ゲームや動画に熱中しすぎ…この状態が続くと、寝る時間が遅くなって朝起きられない、時間がなくて朝ごはんが食べられない、食事の時間にお腹が空かない、など生活のリズムが乱れやすくなります。その結果、だるさや頭痛、集中力の低下、イライラするなど心や体に不調があらわれることもあります。時間や量をあらかじめ決めておく、就寝1時間前からメディアを控えるなど、自分なりにルールを決めて生活習慣を整えていきましょう。

フェイクニュースにだまされないで!

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。そもそも、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ

(偽情報) なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です(国などの公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。