



足柄高等学校

◆保健室◆

令和8年1月8日



いちねん けい ことし とし  
一年の計は・・・今年はどうな年になりたい？

しんねん はじ じ き みみ いちねん けい がんたん ことば  
新年が始まりました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉  
なにごと はじ けいかく た だいじ い み なに  
は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かし  
もくひょう けいかく た ちゃくじつ すす ねんせい  
らの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生のみ  
じぶん しょうらい じゅうよう いっぱ き どりよく  
なさんはまさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば  
こうかい しんしん ととの ぞんぶん ちから はつき おも  
…」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。



☆ スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード ☆


しん がっ き はじ しょうがっ き ぶん ゆ だ ひと  
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

はや お  
早起き


き じ かん お あさ ひ  
決まった時間に起きて朝日  
を浴びましょう。早起きする  
よる し ぜん ねむ はや ね  
と夜も自然と眠くなり、早寝  
にもつながります。



スイッチ！②

あさ  
朝ごはん


からだ のう め ざ にち  
体と脳が目覚め、1日のエネ  
ルギー源になります。菓子パン  
などではなく、栄養バランスの  
よい しょくじ こころ  
良い食事を心がけて。



スイッチ！③

うん どう  
運動

さむ うんどう からだ なか  
寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。体がほどよ  
く疲れれば、夜もぐっすり眠  
れます。



夏だけじゃない！

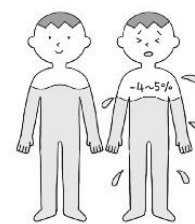
ふゆ だっすい き  
冬も「脱水」に気をつけよう

だっすい あせ なつ お  
「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬  
でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の  
なか すいぶん あせ しょう ひ ふ すいぶんしょうはつ そと で しつど ひく かんそう  
中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥  
する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなる  
のです。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えることによりトイレが近くなり、トイレ  
に行く回数が増えるなど、脱水がすすみやすい傾向にあります。つまり、体の外へと出ていく  
すいぶん おお ほきゅう すいぶん すく だっすい お  
水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

わたし からだ すいぶん うしな ひろうかん  
私たちの体 がもっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など  
だっすい しょうじょう あらわ  
脱水による症状が現れるとされています。

かんせんせい い ちやうえん ばあい だっすいしょうじょう き は げり い  
感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけてください。吐いたり下痢をしたりして、胃  
ちよう よわ からだ なか きゅうそく すいぶん うしな だっすい しょうじょう  
や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われるため、脱水につながりやすい状況となります。

ふゆ て きど すいぶんほきゅう ふ かけつ わす  
冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。





体調不良で保健室を使用する際、必ず行うのが検温。でも、見  
ていると正しく体温計を使えている人は少ないように感じます。  
体温は体調を知るバロメーターです。だからこそ、正しく測れるよ  
うにしておきたいですね。

### ～ワキでの体温の測り方～



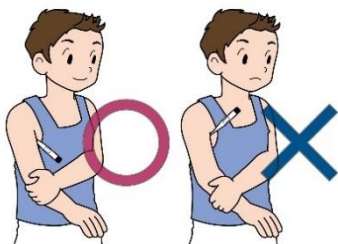
①汗をかいている  
ときはタオル等でし  
っかり拭いておく



②体温計の先がワ  
キの下のくぼみの真  
ん中に当たるように  
ななめ下からさす



③体温計をはさん  
だらワキをしまし  
かりとじ、反対の手で  
肘をおさえる



※体温計が上向きでは測れません。  
ななめ下を向くようにさそう！

## 冬は生理痛がひどくなりやすい?!

生理痛での保健室来室者は普段からとても多いですが、冬は特に注意が必要です。  
生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなりま  
す。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、  
痛みの原因物質の循環が滞り、ひとところにとどまってつらい生理痛を起こします。



### 対処① 体を温める



薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたり  
カイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫をし  
て、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

### 対処② 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に  
生理痛がひどくなった人は、筋肉が落ちて血行が悪く  
なっているのかも。適度な運動で普段から温まりや  
すい体づくりをしておきましょう。



## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しく付き合ったり、毎日がもっと楽しくなるはず。そこで自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてください。

- ①誰かと自分を比べない（自分  
は自分！世界にたった  
一人の存在というのはスゴ  
イこと）。
- ②自分をほめよう（小さなこと  
でもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲  
れをとる（疲れたときは、と  
りあえずぐっすり寝よう）。