



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。。。今年はどんな年にしたい？

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 いっぽ き どりよく
なさんはまさに自分の将来への重要な一步を決めるとき。「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、存分に力を發揮してほしいと思います。

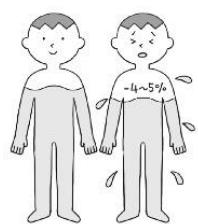


夏だけじゃない！
冬も「脱水」に気をつけよう

「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、のどの渴きを感じにくく、体が冷えることによ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、体の外へと出ている水分が多いのに、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 ちょうえん ぱ あい だっしゅい じょうじょう 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 ょう よ わ からだ な か き ゆうそく すいぶん うしな だ っ す い じ ょうき 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 が ん ほ き ゆう 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。

おほえておこう

体温計の 正しい使い方



～ワキでの体温の測り方～



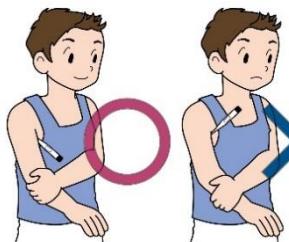
①汗をかいている
時はタオル等でし
っかり拭いておく



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
だらワキをしっか
りとじ、反対の手で
ひじ肘をおさえる



※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
カイロなどのあつ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）。

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っ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。