

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.10 保健室

2024・1・9

2024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』という言葉は、「何事もまずは初めに計画を立てることが大事」という意味です。

先が読みづらい時代だからこそ、なんとなくでも何かしらの目標や夢、やりたいことをもとに、計画を立て、着実に前へ進んでいきたいですね。

特に、高校3年生のみなさんは、これから自分の将来への重要な一歩を踏み出すとき。「あの時、ああしておけばよかった…。あの時、こうしていたら…。」という後悔が、少しでもないようにしてほしいと思います。

そのためには、計画を立てることも大事ですが、自分の身体が元気なことが何より大切です。学校へ行く前やご飯の時など、今日の自分の身体は？と自分に聞いてみましょう。

からだの中も乾きます

冬場はからだの中も乾燥することを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛(せんもう)」という細かい毛が生えています。線毛はからだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえて、これらが体内に入るのを防いでくれています。

しかし、線毛には**弱点**があります。

それが「**寒さ**」と「**乾燥**」。冬になり気温が下がり、空気が乾燥すると、粘膜も乾き、線毛が活発に働けなくなります。

そのため、冬は風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。

そこで、乾燥を防ぎ、線毛の働きを弱めないために、マフラーなどでからだを温め、マスクや水分摂取で乾燥を防ぐことが大切です。

寒い季節、からだを温め、水分をこまめに補給して、乾燥を防ぎましょう！！



ストレスが気にならない



病気に負けない体力がつく

しっかり眠れて毎日スッキリ



高血圧

肥満



糖尿病

脂質異常症

肥満・生活習慣病になりにくい

からだを動かすといいこといっぱい！



2024年、年が明けて・・・

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が起きました。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、同時に、災害への備えの充実と強化を図る目的で、1月17日が「防災とボランティアの日」に制定されました。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの死者、負傷者、行方不明者が出ました。しかし、そんななか、これまでに起こった地震や津波の教訓から、難を逃れた人たちもいました。

そして2024年、年が明けて、元旦に起きた能登半島地震。

日本に住んでいる以上、避けられない地震。自然災害は完全に予測したり、防いだりすることは難しいことですが、被害を最小限に食い止め、自分自身や周りの人たちを守ることはできるはずで。

そのためには、日頃の備えとこれまでの教訓を忘れないことです。誰かが備えてくれているはずではなく、もしもの時にあなたたち、一人一人が備えておけるといいですね。





ダイヤモンド富士 山梨・富士河口湖町 (UTY テレビ山梨)



今年、元旦の富士山からの
日の出です。

今年1年が、みなさんにとって
輝かしい1年でありますように。

