



さやまりよくようこうこうほけんしつ  
 狭山緑陽高校保健室  
 れいわ ねん がつぱっこう  
 令和7年12月発行

いちだん さむ きび くうき かんそう かんせんせい い ちようえん  
 一段と寒さが厳しくなり、空気が乾燥しています。インフルエンザや感染性胃腸炎など  
 かんせんしょう ちゆうい ひつよう めんえきりよく たか ふゆ げんき の き  
 感染症に注意が必要です。免疫力を高め、冬を元気に乗り切りましょう。

## か ぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう

**めん えきりよく 免疫力チェック!**

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> あまり運動をしない	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
<input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下	<input type="checkbox"/> 寝不足が続いている
<input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい
<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> あまり外出したくない

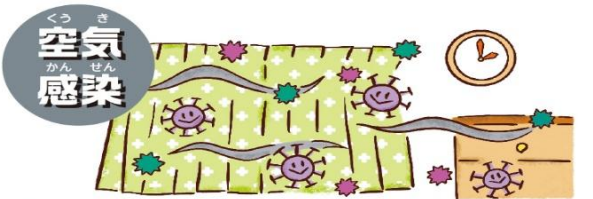
**0~2個**  
 普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

**3~6個**  
 免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

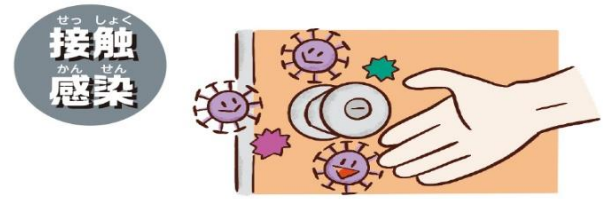
**7~10個**  
 生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

# ★ ウィルスはどこから来るの? ★

か ぜ げん いん からだ ほう ほう しんにゆう  
 風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



まど し き へ や くう きちゆう  
 窓を閉め切った部屋の空気中にはウィルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウィルスが入ってきます。



ひと つか ぼしょ  
 ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



かん せん ひと つば いっ  
 感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウィルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウィルスを  
 寄せ付けないためには、  
 換気と手洗い・うがいが大切。  
 こまめに行って、ウィルスを  
 追い払いましょう。

# 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。

## 冬は幸せホルモンが減る？！

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いかななくなることもあるのです。



## 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。



## 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。



- 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力アップに



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。

## 冬休みのすごしかた

冬休みはイベントも多く、わくわくしますね。1年の締めくくりと新しい年を迎える大切な時です。健康に気を付けて過ごしましょう。

- 夜更かしせずに今日のうちに寝ましょう。起床時間を一定にして、昼夜逆転しないようにしましょう。
- 食べ過ぎに注意しましょう。歯磨きも忘れずに！
- 適度に外に出て散歩など軽い運動をしましょう
- アルコール、たばこの誘惑に注意！ きっぱり断りましょう。
- 今年はどうな1年だったか、来年はどうな1年にしたいかなど自分と向き合う時間を持つといいですね

良いお年をお迎えください

