



# 保健だより



令和7年1月23日  
熊谷市立富士見中学校

1月に入り、本校ではインフルエンザの発生件数が減少しています。しかし、埼玉県内では、依然としてインフルエンザの発生件数が多い状況にあり、インフルエンザの流行警報が発令中です。これからが寒さの本番です。防寒対策をして、健康管理につとめましょう。

## 睡眠時間を見直して、免疫力を高めよう！

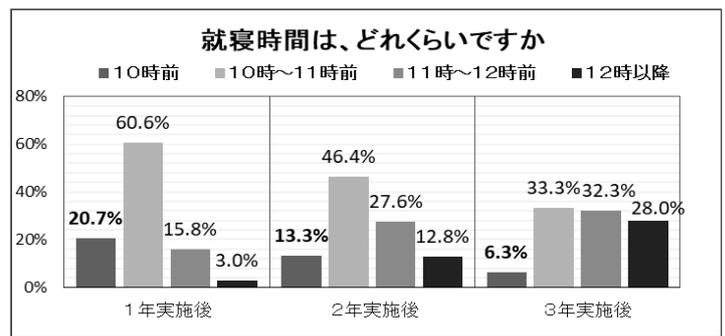
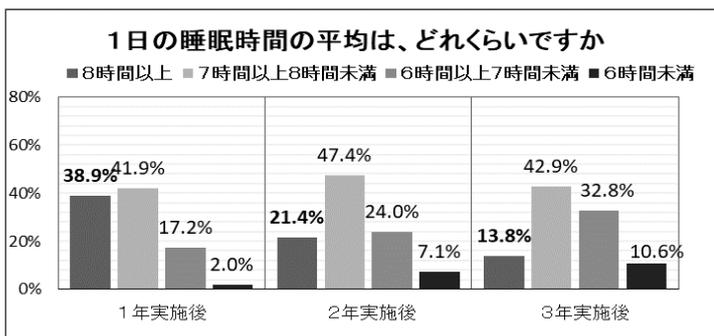
かぜの発症率の研究では、平均的な睡眠時間が7時間未満の場合、睡眠時間が8時間以上の人と比べ約3倍もかぜの発症率が上がるというデータがあります。(アメリカ医師会の論文より) つまり、睡眠時間が短いとかぜにかかりやすいというわけです。細菌やウイルスに対する免疫力は睡眠中に保たれ強化されるため、睡眠不足が続くと免疫力が落ちてしまいます。そのため、かぜをひきやすくなるのです。感染症にかからないためにも睡眠は重要です。



## 本校生徒の睡眠時間と就寝時間の調査結果から

HQCシートを活用した生活習慣改善プロジェクト(R6. 10月実施)の結果のグラフを見ると、睡眠時間が8時間以上の割合は、1年生38.9%、2年生21.4%、3年生13.8%でした。就寝時間が12時以降の割合は、1年生3.0%、2年生12.8%、3年生28.0%でした。

3年生は、それぞれの進路に向けて勉強をしているところですが、免疫力を高め、体調をくずさないためにも、睡眠時間を見直して、朝型の生活に切り替えましょう。



## 防寒対策をして 体温UPで 快適にすごそう！

冷えによる体調不良や体温が低い場合には、体に様々な影響があります。例えば、肌荒れ、むくみ、耳鳴り、胃痛、腹痛（便秘や下痢）、肩こり、腰痛など。ケガもしやすくなります。体をあたためて、健康に過ごせるよう工夫しましょう。

<p><b>重ね着や防寒具をつける</b></p> <p>太い血管の通っている首、手首、足首を温めると効果的。</p>	<p><b>カイロを使用する</b></p> <p>お腹や腰のまわりを温めると体全体が温まりやすい。</p>	<p><b>温かい飲み物を飲む</b></p> <p>ココアやしょうが湯などは血行を促進する成分が含まれている。</p>	<p><b>手先の指をグーパーと動かす</b></p> <p>強めに手をにぎり、ゆっくり伸ばすと血流が少しずつ良くなる。</p>
<p><b>ストレッチで筋肉をほぐす</b></p> <p>首や肩を軽く回したり、伸びをするだけでも血流がよくなる。</p>	<p><b>体を温める食材をとる</b></p> <p>かぼちゃ、ナッツ類、玉ねぎ、にんじん、しょうが、大根、ごぼう、ねぎなど、ビタミンEを含む食材は体が温まりやすい。</p>	<p><b>お風呂につかる</b></p> <p>38~40℃のお湯にゆっくりと入浴すると血流が良くなる</p>	<p><b>ストレスをためない</b></p> <p>ストレスによって自律神経が乱れると、体温調節機能が正常に働かなくなることがある。</p>