



ほけんだより12月



令和7年12月4日

香川県立高松南高等学校 保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。日に日に寒さが増してきましたね。これから寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが本格的に流行します。体調管理を心がけ、手洗いうがいなど予防を徹底しましょう。

また、みなさんにとって今年はどのような1年でしたか？いろいろなことを振り返り、気持ちよく新年を迎えましょう。



温活

してみませんか？

気温が下がる季節になると、「体が冷えてしんどい」と感じて保健室に来る生徒が多くなります。体温が1°C下がるだけで代謝は10~20%低下し、免疫力も3割ほど落ちると言われています。免疫が弱まるとウイルスの影響を受けやすくなり、風邪や体調不良につながりやすくなります。体を温めることは、体調の安定だけでなく気持ちの落ちつきにもつながります。普段の生活の中でできる「温活」を取り入れてみませんか？

食事

体を温める食材を知っていますか？

- ・未精製の甘味（黒糖・てんさい糖など）
- ・冬が旬の食材や寒い地域で育つもの（にんじん、れんこん、ごぼうなど）
- ・発酵食品（味噌、納豆など）
- ・その他（肉や魚などのたんぱく質、ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカド、ココアなど）

運動

体から発生する熱の約60%が筋肉で作られます。起床時や就寝前に簡単な運動を取り入れて筋肉量をアップさせましょう。

「ながらスクワット」なら続けやすい！

テレビを見ながら、歯磨きをしながらスクワットをしてみましょう。すぐに体が温まります。ちょっとした時間にマメに行なうことが冷え性改善の秘訣です。

入浴

汗が出ると体温が1°C上がり、免疫力が5~6倍になると言われています。10分ほど湯船に浸かってじんわり汗がにじむ“自分にとって心地よい温度”的お風呂で体を芯から温めましょう。



服装

保健室に来る生徒の様子を見ていると、薄着の人やくるぶし丈の靴下のまま過ごしている人もいます。「そこまで寒くないし…」と思っていても、体は意外と冷えています。服装は体を守る大切なポイントです。気温に合わせてしっかり調節しましょう。

3つの首を温めよう！

首・手首・足首を温めると、全身が冷えにくくなります。マフラー・手袋・厚手の靴下などを活用してみましょう。



その香りで体調を崩す人がいるかも？

香害(こうがい) ってなに？

「香害」とは、合成洗剤や柔軟剤、化粧品類などに含まれる合成香料（化学物質）によってさまざまな健康被害が誘発されることをいいます。空気中に漂う香りの成分による「公害」であることから、「公害」をもじって「香害」と呼ばれるようになりました。近年では、この「香害」が原因となって、**化学物質過敏症**を発症する人もいます。

Q. どんな症状が起こるの？

- A. • 頭痛、めまい
• 気持ち悪さ、吐き気
• だるさ、集中しにくさ

特に教室や通学電車など、香りがこもりやすい環境では症状が出やすくなります。

Q. 学校で気をつけることは？

- A. • 柔軟剤の量は控えめに
• 香水はつけない
• ハンドクリーム等も匂いのないものに
• 制服やバッグに強い香りが残っていないか確認

自分にとっての「少し良い香り」が、他の人には強い刺激になることがあります。

Q. なぜ起こるの？

- A. 香りを長持ちさせるための化学物質に、体质や体調によって敏感に反応してしまうことがあります。密閉された空間では香りが強く感じられやすく、負担も大きくなります。



Q. 香りとの上手な付き合い方は？

- A. 香りを楽しむこと自体は問題ではありません。ただ、多くの人が過ごす場所では「香りを控えめにする配慮」も大切です。相手を思いやった使い方ができると、お互いに気持ちよく過ごせます。



12月1日「世界エイズデー」

U=U 検出されない=性感染しない



エイズは治療の進歩でHIV陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない(Undetectable)程度に最も6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない(Untransmittable)ことが確認されています。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

● 知ることから、もう一度。

このようなことでは、HIVに感染しません。

握手



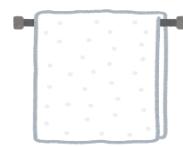
同じものを食べる



お風呂



タオルの共有



トイレの便座

