




ほけんだより 1月

令和7年1月8日
文京区立文林中学校
保健室

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。冬休みは有意義に過ごせたでしょうか？進学・進級まで残り3か月！心身ともに健康に学校生活を送れるよう自分にできることをやってみましょう。気になることがあれば気軽に保健室にも来てくださいね。

寒さに負けない体をつくろう！

体が冷えると血が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調整して体の外側から寒さ対策をすることや、運動や入浴をすることで体の内側から温めるなどをして、寒さに負けない体を作りましょう。

衣服	運動	入浴
		
マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかりと行いましょう。	腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。	38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

月経による体調不良について知っておこう

PMS(月経前症候群)は、月経の前の時期に起こる心身の不調のことで、月経困難症は、月経がある時に起こる心身の不調のことをいいます。これらは、多くの女性が経験しています。

月経が来る時に起こる不調は、ホルモンの周期的な変化が原因で、身体的なものや精神的なものがあることを女性も男性も知っておく必要があります。

症状には個人差があり、症状の種類や程度も人それぞれです。症状に苦しむ人への理解と配慮、サポートが大切です。

そして実際に月経による不調を抱えている人は我慢をする必要はありません。不安な時は保健室に相談しにきてください。また、つらいときには無理せず、婦人科を受診することをおすすめします。

月経前の心身の不調PMS（月経前症候群）



不安やゆううつが強くなる



頭痛や下腹部痛が起こる



感情の起伏が激しくなる



眠気が強くなる、体がだるい



食欲が増し、食べ過ぎてしまう

月経期の体調不良“月経困難症”



下腹部痛が起こる



腰痛や頭痛が起こる



吐き気や下痢が起こる



疲労感や脱力感がある



いらいらしやすい



おなかの張り、食欲不振が起こる

お知らせ

学校保健会総会特別講演の動画が YouTube の文京区民チャンネル（番組名『文の京セレクション』）に UP されていますので、是非ご視聴ください。

タイトル：お子さんの食物アレルギー — 基本から応用まで—

講師：大塚 宜一氏（大塚診療所 院長／順天堂大学医学部小児科客員教授）

URL：<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b048/p007705.html>

保護者のみなさま 学校保健関係者のみなさま 区民のみなさま

文京区学校保健会総会特別講演 お子さんの食物アレルギー

— 基本から対応法まで —

放送・動画配信

【放送機関】 文京区民チャンネル（文京区内CATV/デジタル11ch）

【番組名】 『文の京セレクション』

【日時】 11月11日(月)～17日(日) 18:00～18:57/19:00～19:57(1日2回放送) ※19:00～19:57は、文京区民チャンネルの放送時間です。放送時間外の視聴はできません。

【動画配信】 YouTube（文京区公式チャンネル）

【日時】 11月18日(月)から動画配信予定 ※配信開始日は変更となる場合があります。

講師：大塚 宜一氏
大塚診療所 院長
順天堂大学医学部小児科客員教授

★ 免疫と食物アレルギー ★ 食物アレルギーの特殊形
★ 検査・診断 ★ 保育園、児童館、学校などでの対応
★ アナフィラキシー ★ 食物アレルギーの対応法
★ 予防・寛容の誘導 ★ 予防・寛容の誘導

主催：文京区学校保健会
問合せ先：文京区教育委員会事務局学務課学校保健担当
TEL 03-5803-1956

心身ともに健康な児童・生徒の育成、区民の健康・体力づくり等を支援するための講演です。