



# 保健室だより 1月号 2026



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 9:00-16:00	6	7 9:00-16:00	8	9 9:00-16:00	10
11	12	13	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17
18	19 9:00-16:00	20	21	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24
25	26 9:00-16:00	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29	30 9:00-16:00	31

## 感染症に注意しましょう！

感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用」を含む咳エチケット」「こまめな換気」です。

★学生のみなさんへ 学校感染症（インフルエンザなど）と診断された時は、保健管理センター Web サイトにある **Forms** で報告してください。  
[学校感染症に感染した場合 | 保健管理センター](#)

これからの時期は一年で最も寒さが厳しく、冷えて悩まされる方がいるのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」とも言われ、冷えに伴い、肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・不眠・下痢・免疫力低下といった不調が引き起こされることもあります。体を温める「温活」を取り入れ、元気に冬を過ごしたいですね。

### 【冷えの原因】

- ◆体内で熱がつかられない → 体の熱の多くは筋肉でつくられます。  
筋肉量が少ないと体内で生み出せる熱量が少なくなります。
- ◆熱が全身に届かない → 血液は全身に熱を運んでいます。  
血流が悪いと血液が熱を運ぶことができなくなります。
- ◆体内の熱が逃げやすい → 皮下脂肪は体温を保つ役割があります。また、私たちは、衣類で体温調整ができます。皮下脂肪が少なすぎる場合や皮膚の露出が多い服装では、体内の熱が逃げやすくなります。

### 【温活 体を温めるには】

#### ★運動で、熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動をすることで、体内で熱をつくる筋肉が大きくなります。また、筋肉のポンプ作用で血流がよくなります。特に下半身の筋肉を鍛えましょう。

#### ★食事で、熱エネルギーを蓄える

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事では熱を生み出しやすいたんぱく質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れましょう。また、体を温める食材・温かい食べ物を意識的に摂り、冷やす食材・冷たい飲み物を避けましょう。朝食は、夜間の睡眠で下がった体温を上昇させるためにも大切です。

【体を温める食材】冬が旬の野菜 かぼちゃ・にんじん・れんこん等根菜野菜 しょうが・ねぎ等香味野菜

【体を冷やす食材】夏が旬の野菜 生野菜等

#### ★衣類で、体温を守る

服を重ね着すると空気の層ができ、保温効果が高まります。

体をしめつける衣類は、血流を悪くするので避けましょう。

首・手首・足首の表面近くには動脈があるので、そこを温めるように、マフラー・手袋・靴下を着用したり、内臓があるお腹回りや皮下脂肪の少ない背中にカイロを利用するのも良いです。

#### ★入浴で、体の内側まで温める

38～40度の温めのお風呂に20分ほど入ると体が温まります。

冬季は入浴中の事故が多くなり、特に高齢の方は注意が必要です。ヒートショックを防ぐには、お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までが目安です。高温での長時間の入浴は避けましょう。