

健やか駒女 だより



令和8年1月9日（金）

駒沢学園女子中学・高等学校

No.9

保健室

2026 HAPPY NEW YEAR!

皆さん、年末年始はゆっくり過ごせましたか？3学期も始まり、本格的な寒さになってきました。保健室では、今年も皆さんのが健康で元気に過ごせることを1番に願っています。インフルエンザなどの感染症も流行していく時期ですので、手洗い、うがいなどの予防をこまめに行いましょう！
本年もよろしくお願ひいたします！

トピック1

体温を上げて元気に活動しよう！

試してみよう！



寒い冬、朝起きるのが辛かったり、外へ出かけるのが億劫という人もいるかと思います。そんなときは体温を上げることを意識すると自然と活動的になれます！

朝食を食べよう！



活動のエネルギー
チャージをする！

適度に体を動かそう！



血流がよくなり、
筋肉がつくと体全体が
温まるよ

温かい飲み物を飲む



体の中から温まる

お風呂はゆっくり浸かる！



体全体を温める

服装を工夫し体温を逃がさない



冷えを予防する

トピック2

○爪の健康クイズ X

Q1

爪は長く伸びてから切った方がよい？○か×かどっち？

A1

爪は長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、周りの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろいうように爪を切りましょう。



Q2

手の爪を切るのは、1か月に1回くらいがよい？○か×かどっち？

A2

子供の爪は、大人よりも早く伸びます。1週間に1回ぐらいいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。○か×かどっち？

A3

爪の色が、白い・黄色い・青紫色などの場合は、何らかの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。



トピック3

「走ったら横腹が痛くなりました…😭」

その原因はコレ！

体育では持久走が行われるなど、走ることが増えるこの季節。走った後の体調不良で保健室に来室する生徒さんもいます。その体調不良の原因について解説します。



トピック4

「やらない」健康法をやってみよう

健康にいいとわかっていても、筋トレやジョギングなどの運動を継続的に、積極的に行うのはなかなか難しいものです…。そんな時は、あえて「やらない・しない」健康法を試してみるのはどうでしょうか？例えば…

- 体を冷やさない
- ジャンクフードばかり食べない
- 夜8時以降、飲食をしない
- 夜更かししない
- トイレを我慢しない
- 小さな事を気にしない



この健康法、実は心にも効くんです。無理せずに続けられることは「やれた！」と感じる積み重ねになり、自己肯定感のアップにつながります。高い目標を設定し、三日坊主で終わり「どうせ自分は無理…」と自分を責めてしまうより、ずっと健康的！一つ目標を達成したら、また少し高めの目標を設定出来たらgoodです。