

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くる時期ですので、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いいたします！

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ますか？
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ります！

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



〇爪の健康クイズ



Q1

爪は長く伸びてから切った方がよい？〇か×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？〇か×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。

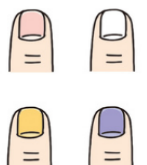


Q3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。〇か×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。



「走ったら横っ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。

特に食後は起こりやすい!

右わき腹の痛みの場合…

走ることによって体が常に上下に動いている為、その動きが原因で内臓が揺れ、体の中の横隔膜が引っ張られてしまい痛みがおこることが考えられます。



左わき腹の痛みの場合…

「脾臓」^{ひそう}が原因かもしれません。脾臓が果たしている役割の一つに、血液の貯蔵機能があります。急激な運動をすることによって、脾臓は貯めていた血液を使い筋肉に酸素を供給しようとして「ギュッギュ」と収縮を繰り返すことで左わき腹の痛みとして現れます。



痛みを感じたら無理せずにペースダウンしましょう

「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いかがでしょうか？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。無理せず続けられることは「やった!」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! 1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。