



12月号  
2025.12.19

# ほけんだより



村田高校保健室



今年もラストスパートの時期になりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？楽しいことも悩むこともあったと思いますが、さまざまな経験がこれからのみなさんの成長の土台となります。

「終わりよければすべてよし！」ということわざもあります。気持ちよく1年を締めくくするために、部屋の大掃除や身の回りの整理整頓を行い、すっきりと新年を迎えましょう。

## 12月22日は 冬至です



1年で最も昼が短く、夜が長い日です。暦では“冬の真ん中”とされ、この頃から寒さがぐっと深まります。栄養をしっかりと、体を温めて元気に冬を過ごしましょう。昔から伝わる冬至の習わしにも、そんな願いが込められていると言われています。

### ◆「ん」がつく食べ物で運氣アップ？！

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも言われます。このことにちなんだ風習が、運がつくように「ん」のつく食べ物を食べること。「ん」が2つつく南瓜（なんきん・かぼちゃ）、にんじん、れんこんなどは特に縁起がよいとされています。あずきと一緒に煮込んだ“冬至かぼちゃ”はよく知られていますね。

### ◆ゆず湯で風邪知らず？！

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入ると風邪を引かずに冬を越せる」という言い伝えがあります。また、血行をよくする働きがあり、冷え性の緩和にも効果があります。



## インフルエンザ まだまだ流行中です

今年はインフルエンザの流行が早く、宮城県でも11月中旬頃から感染が拡大し、高止まりの状況です。手洗いやうがい、換気、マスクの着用など1人ひとりが基本的な予防を意識しながら生活しましょう。

寒い季節は窓を開けるのが大変ですが、ウイルスや細菌が長時間空気中にとどまると感染のリスクが高まります。新しい空気を入れることで感染の心配が減り、心や体もリフレッシュできます。休み時間ごとに行うなど、適切な換気を心がけ、健康的に過ごしましょう！



空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上(部屋の対角線上の窓やドア)を開けると空気の通り道ができて効果的です。

## 冬でも水分補給は大切です



冬は空気が乾燥しているため、皮膚や粘膜、呼吸から自覚のないまま水分が失われます。また、のどがかわいていることを感じにくかったり、体を冷やしたくないという理由から水分摂取を抑える傾向があり、意外に脱水のリスクが高まる季節でもあります。水分補給をしっかり行い、鼻やのどの粘膜をうるおしておくことで風邪予防にもつながります。こまめな水分補給を意識しましょう。

ちなみに・・・「温かい飲み物＝体を温める」わけではありません。コーヒーや緑茶など利尿作用の高い飲み物は、排尿とともにかえって体温を下げてしまうこともあります。

体を温める  
飲み物



プーアル茶  
ほうじ茶  
ココア

ルイボスティー  
ゴボウ茶  
しょうが湯



など



「首」「手首」「足首」の3つの「首」には体中をめぐる血管が集中しています。温めることで体の内側からポカポカしてきます。



冬休みはイベントが多くて気分も上がる季節です。その一方で、思わぬ誘惑に出会うこともあります。大切なのは自分の気持ちを大事にすること。「NO」と言える勇気を持ちましょう。楽しい冬休みを☆

