



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R7.1

2025年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆さんは今年の目標は立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を重ねることが大切です。何をするにも体が資本なので、今年1年、怪我や病気、事故に気をつけて過ごして下さいね。年末年始で生活リズムが崩れてしまった人は、早期に健康的な生活リズムに戻し、学校生活に集中できる環境を整えましょう。

皆さんの毎日が元気で充実した日々になるように応援しています!



腸内環境 整っていますか?



保健室来室でよくある理由の一つである腹痛。

冬は普段便秘でない人も便秘が悪くなったり、日頃から便秘の人は症状が悪化したりする人もいます。原因を見つけて、すぐに改善できそうなことから始めてみましょう。

①水分不足

冬は夏ほど喉の渇きを感じにくいので、1日の水分摂取量が少なくなったり、空気の乾燥や暖房によって体内の水分量が不足したりして、便が硬くなり排便が困難になります。「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で水分を補給しなくなっていないですか?冬でもこまめに水分補給しましょう。

②運動不足

寒くなってきて家の中でゴロゴロしながら過ごす日が増えていませんか?運動不足になると腸の働きも低下してしまいます。家の中でもできるストレッチや軽い筋トレなどを取り入れてみましょう。

③冷えと自律神経の乱れ

体が冷えてしまうと腸の蠕動運動が鈍くなります。また、体温を逃がさないようにするために交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが下がることでも腸の動きが鈍くなります。生物の授業で学習しているかと思いますが、眠っている間は副交感神経が優位に働き、腸の働きも活発になるので、睡眠不足にならないようにしましょう。

🍴🥗 食べ物で腸内環境を整えよう

善玉菌を含む食品や善玉菌の栄養源になる成分を含む食品を積極的に採りましょう。

○ビフィズス菌、乳酸菌

ヨーグルト、味噌、ぬか漬け、キムチ、塩こうじなど

○食物繊維

野菜、果物、豆類など

○オリゴ糖

バナナ、大豆、ごぼう、たまねぎ、はちみつ、きなこなど

○納豆

排便しやすい姿勢

「考える人」

前かがみ

足先を床につけ、
かかととは少しあげる



直腸と肛門の
角度が緩む

食事は1日3食

腹痛に限らずですが、保健室で問診をしていると、朝ご飯を食べていないという人が一定数います。

「時間がない」

→朝ご飯を食べられる時間に起きましょう。おにぎりやパンなど簡単に食べられるものを用意しておく

「食欲がわからない」

→起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせてみて。ヨーグルトや果物など食べやすいものから口に入れてみましょう。

「食べるとお腹が痛くなる」

→食事が刺激となって腸が動き出し便意を催します。排便によって治まらない腹痛なら他に原因があるかもしれません。

＜受験期の体調管理＞

共通テスト 準備は OK?

1/18～19に大学入学共通テストが行われます。受験をする皆さん、準備は大丈夫ですか？持ち物は早めに準備して、忘れ物がないように、前日と当日の朝によく確認するようにしましょう！寒さ対策も忘れずに。（わたしは両手にカイロ、両足にカイロ、お腹と背中にカイロ・・・寒いよりまし！と思っていっぱい持って行った記憶があります。最後のセンター試験の年でした。）

ベストな状態で受験本番を迎えられるように、体調管理には十分気をつけてくださいね。「継続は力なり」で頑張ってきた日北生なら大丈夫、自分を信じてやっておいで！

勉強の効率アップ↑↑のコツ



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

違反に罰金・懲役刑

R6.11.1 道路交通法改正

令和6年11月1日施行の改正道路交通法により、自転車で行走中の携帯電話使用（ながら運転）に新しく罰則が導入されるようになりました。違反者は、6ヶ月以下の懲役又は10万円以下の罰金、事故を起こすなど危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役又は30万円以下の罰金が科されます。

自転車は、道路交通法では軽車両に位置づけられており、「車のなかま」です。日北生の中にも、登下校の道のりで自転車を利用している人がいると思います。運転者としての自覚を持ち、事故を防ぐため、交通ルールを遵守した安全運転を心がけるようにしましょう。

ながら運転	6ヶ月以下の懲役、10万円以下の罰則
危険を生じさせた場合	1年以下の懲役、30万円以下の罰金

スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと
友だちや家族のこと
1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員
誰もが利用可能

1/20、27、2/10、17に
学校心理士が来校します。
完全予約制です。

興味がある方は保健室・担任まで
お知らせください。

生活のヒントを貰いに行きましょう♪

12月の保健室利用状況をお知らせします。寒さに負けない体をつくろう。

怪我 15件、病気 67件、相談 3件、その他 2件 / 1年生 32名、2年生 31名、3年生 24名