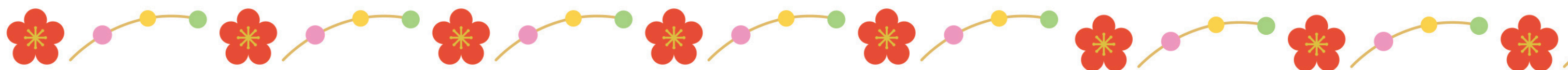


令和8年1月8日(木)  
目黒区立目黒中央中学校  
養護教諭 戸松初音

明けましておめでとうございます。2026年がスタートしました！みなさんは、今年の目標をたてましたか？新しい年の始まりは、自分の生活や気持ちを振り返り、目標を立てるのにとっても良い時期です。去年もう少し頑張りがかったことなどを思い出しながら、今年はどんな1年にしたいか考えてみましょう。

私は健康に気を付けながら、趣味やスポーツなど、新しいことに挑戦する1年にしたいです。みなさんも、自分で決めた目標を達成できるよう今年も一緒に頑張っていきましょう。



## 便秘の仕組み

寒さが増し、保健室には12月ごろから腹痛で保健室に来室する生徒が増えています。腹痛には、様々な原因がありますが、今回は「便秘」に注目してみましょう。

### 便秘とは？

便通は、毎日あるのが健康です。

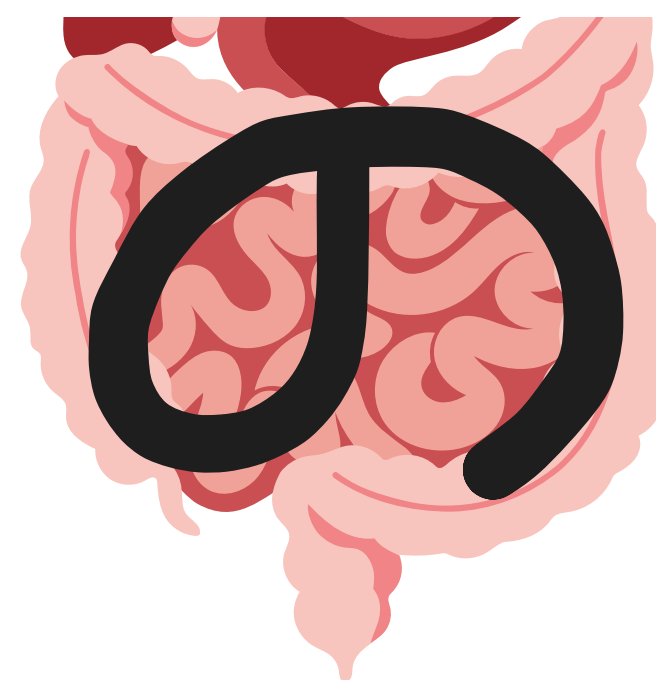
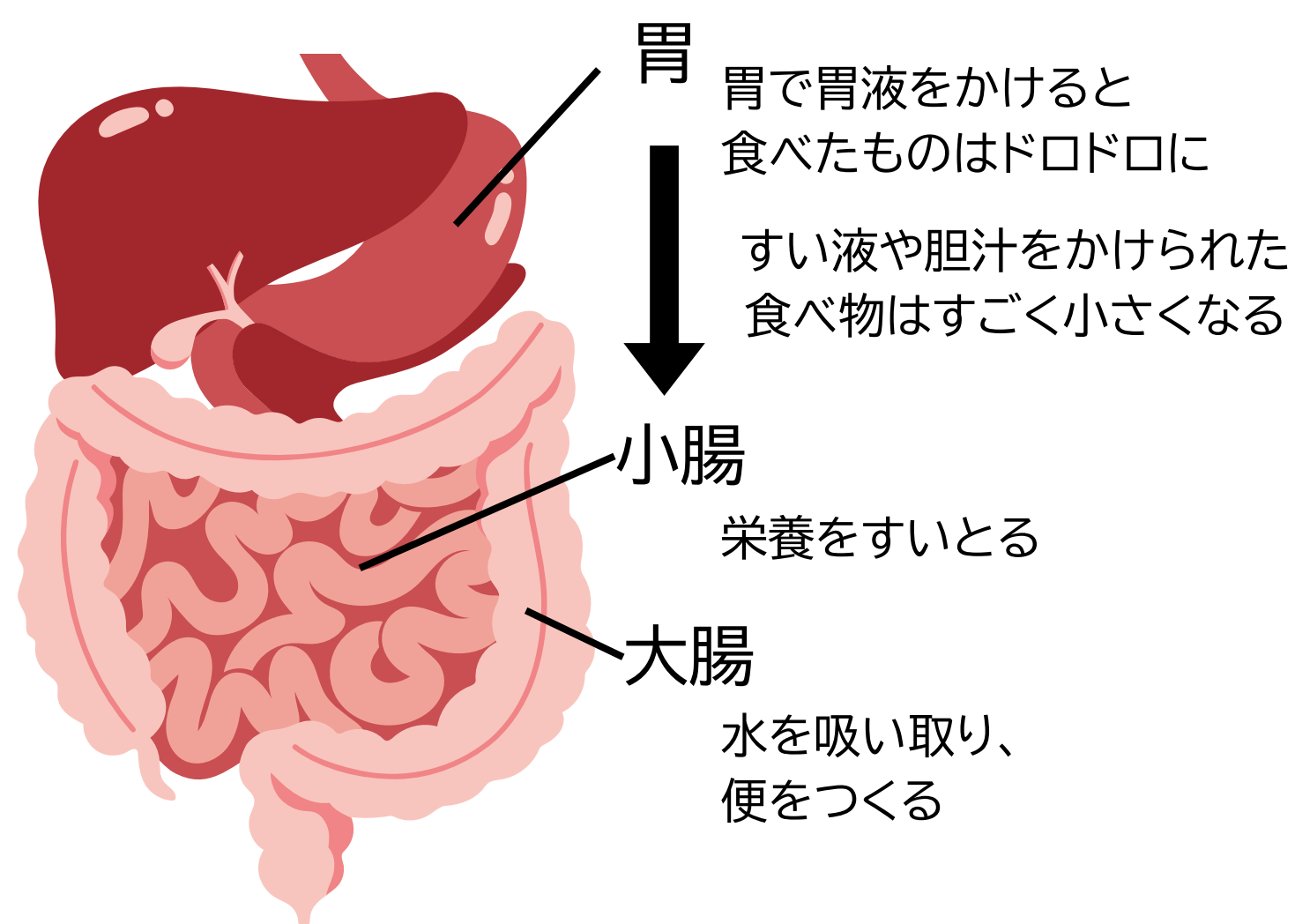
- ☐ 3日以上便通がない
- ☐ 便が固かったり量が少なかったりする
- ☐ 残便感があり、すっきりしない

当てはまる場合、便秘の可能性あります。

### 便秘にならないためには？

運動をして、野菜や水分をとることが大切です。便を送り出す働きは1日1～2度ほどしかなく、朝食後に起こりやすくなっています。そのため、朝の時間にトイレに行くことは、排便のリズムをつくることにつながります。朝ごはんを食べたあと、少し時間をとってトイレに行く習慣をつけてみましょう。

また、「の」の字を描くようにお腹をさすったり、便がたまっているお腹の左側を軽く抑えるようなマッサージも便を出しやすくするのに効果的です。



「の」の字にお腹を  
さするマッサージ  
やお腹の左側を  
軽く抑える

### こんなときは注意！

- ☐ 微熱が続く
- ☐ 体重が減っている
- ☐ 便に血がついている
- ☐ 寝ているときにもお腹が痛くなる

違う病気が隠れているかも  
しれないので受診しましょう



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって個人差もあるよ

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおすすめ

風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切

風邪を知って / うまく防ごう！  
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！ .....

**冷えを防ごう**

冷えは体に様々な不調を引き起こします。  
体を温かくしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

**暖かい服装をしよう！**

★肌着を着ましょう。汗をよく吸い、速乾性のあるものは体が冷えるのを防ぎます。  
★ダウンなど、外側の素材は風邪を通さないものを着ることで外の冷たい空気を通さず、また、中の熱を逃がしません。  
★2～4枚の重ね着をしましょう。服と服の間に体から発生した熱が溜まり暖かくなります。

**適切な食事をとろう！**

★体を内側から温める食事を取りましょう。血流が良くなることで、温かい血液が全身をめぐり、体温の維持がしやすくなります。血行促進に役立つ、生姜や唐辛子などの香辛料、レバーやほうれん草などに多く含まれる鉄分や、代謝を促進するナッツ類、豚肉などに多く含まれるビタミンB群、たんぱく質を多くとることがおすすめです。

**運動をしよう！**

筋肉は、体熱を生み出す器官とされています。そのため、筋肉が多いほど体温UPにつながります。運動をして筋肉をつけましょう。