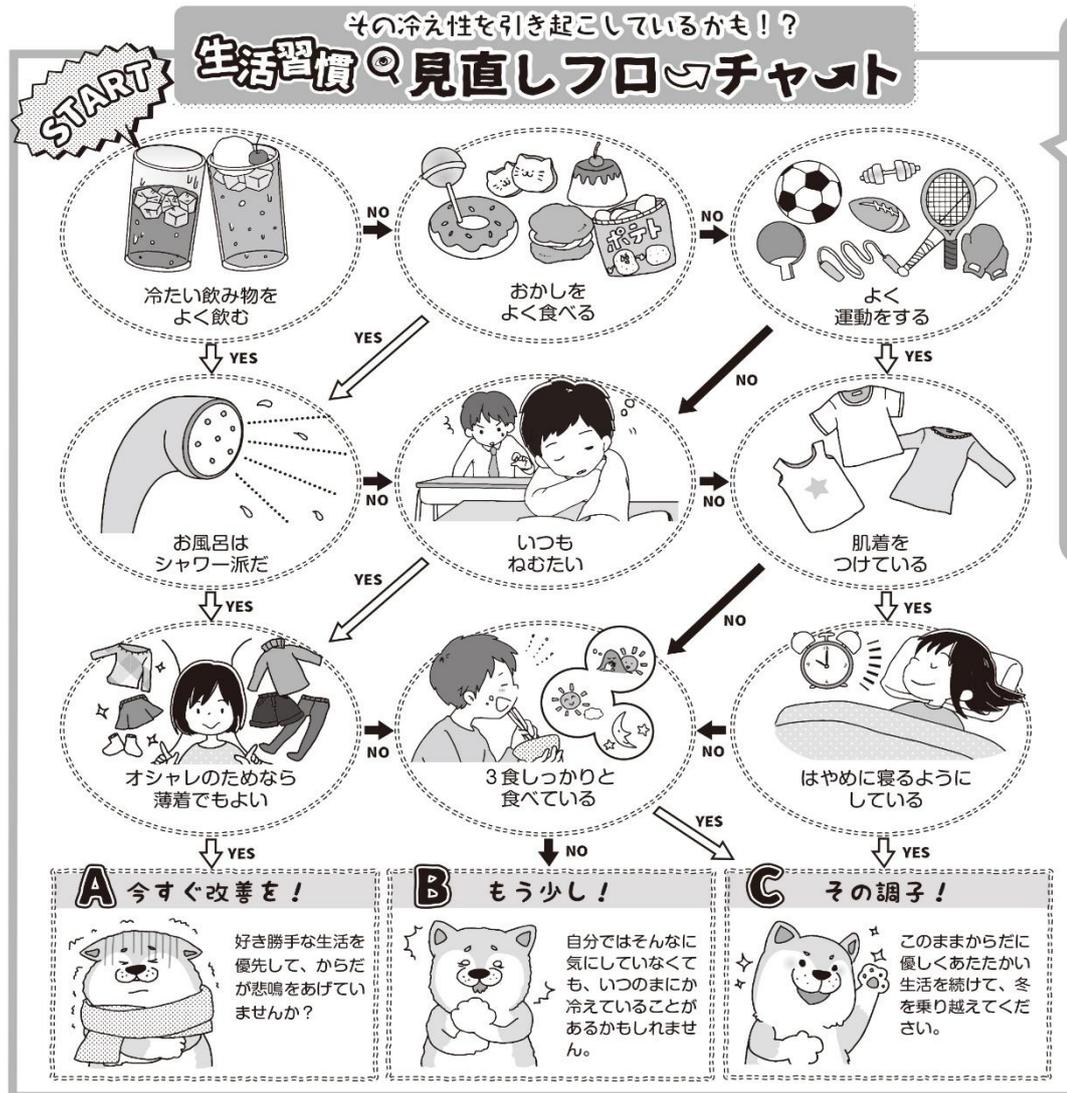


ほけだより 1月

令和8年1月23日
中央区立銀座中学校 保健室

2026年が始まりました。今年は午年ですね。十二支の7番目にあたる「午」は、太陽が最も高く昇る「正午」の時間帯を表すため、陽気・情熱・前進・飛躍など、力強く明るいイメージを持つ干支とされています。また、「うま」は“うまくいく”という語呂合わせから、受験、仕事、恋愛など幅広い願掛けに使われる干支です。3年生は受験前で不安な時期かと思えます。今まで努力したことが実を結び、大きく飛躍する1年になるといいですね。“うまくいく”と信じて乗り越えてください。生活習慣の見直しも、力を発揮するためにはとても大切です。



「冷え性」^{○○○} 体質とは限らない！？

手足が冷たい、厚着をしてもからだがかたくなる、からだがなかなかあたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてくださいか？

男子も冷え性になるの？

「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか？実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣の乱れや食生活の偏り、そして「運動不足」です。

筋肉には、体温を生み出すとともにあたたかい血液を全身に送る大切な役割があります。男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちですが、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながります。手足の先が冷たすぎて辛いことはありませんか？寒いからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくい体をつくりましょう。



登校許可証明書について

医師より「学校感染症」と診断された場合、学校へ連絡してください。また、登校を再開するには登校許可書の提出が必要となります（インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症は不要です）。

様式は、[銀座中学校ホームページのトップページ](#)の「出席停止に関する登校許可証」から印刷していただき、医師のサイン後、担任へご提出ください。