

# 保健だよ



茨城県立鬼怒商業高等学校 保健室

2026.1.21

あけましておめでとうございます。今年<sup>うまどし</sup>は午年です。午年の中でも活気のある「丙午<sup>ひのえうま</sup>」です。丙（ひのえ）は、十干の3番目で「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。

また午（うま）は、古くから人間とともに生きてきた動物。駿足を持ち、独立心が強く、また人を助けてくれる存在でもあります。

そのため丙午（ひのえうま）の年は、「**勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる**」年になると考えられます。今年1年みなさんが夢や目標に向かって挑戦できる1年になると良いですね♪

## 気分の浮き沈みに困っていませんか？

保健室に来室する生徒の中で、「自分の気分の浮き沈みの激しさに疲れます」と相談してくれる子がよくいます。気分の浮き沈みは誰しもが経験することのある症状です。何となく落ち込んだり、反対に急に元気になったりすることがあり、日常生活の中で「なんだか調子が悪いな」と感じることも多いかもしれません。これが時々であれば問題はないかもしれませんが、頻繁に続いたり、長時間続いたりすると、心身に影響を与えることがあります。

考えられる原因

- ① ストレス
- ② ホルモンの変動
- ③ 睡眠や生活習慣
- ④ うつ病や双極性障害
- ⑤ 不安やトラウマ 等

## 気分の浮き沈みに対する対策

### ① ストレス管理をする

趣味に没頭したり、友達に話したりすることでストレス解消につながります。

### ② 規則正しい生活を送る

毎日なるべく決まった時間に布団に入り、睡眠時間を確保することや食事をバランス良くとること、朝起きて太陽の光を浴びること等を意識しましょう。

### ③ 思考を見直す

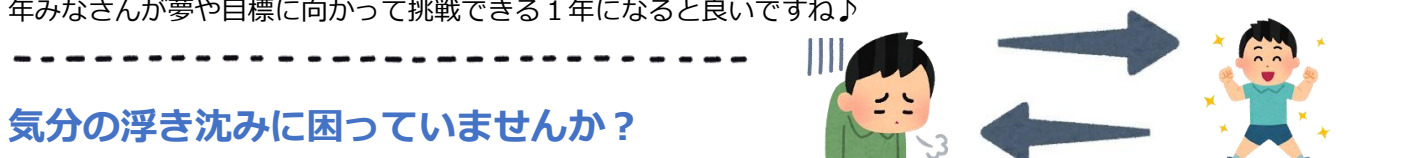
気分の浮き沈みが激しい原因の一つとして、自分の思考パターンがネガティブである場合があります。**認知行動療法（CBT）**では、自身の思考パターンの特徴に気付き、前向きに物事を捉えることを目指します。

### ④ 専門医に相談する

精神科や心療内科を受診することも大切です。薬を服用することで、気分の波が穏やかになったり、ぐっすり眠れるようになる場合もあります。

### ⑤ 話しやすい人に相談する

家族や友人、担任の先生や養護教諭などに相談することで心が軽くなったり、話しているうちに頭の中で整理でき、原因に気づくことができたりします。また、学校には月1～3回スクールカウンセラーの先生が来校するので、興味がある人は、担任や養護教諭に声をかけてくださいね✩



## 暖房器具を正しく使おう

### 暖房器具使用による健康リスク



寒い季節はエアコン、ストーブ、ホットカーペットなどを使用する機会が多いですね。寒さに耐えながら生活するのは無理があるため適切に暖房器具を使用する必要があります。

- ① **低温やけどの危険性アップ** ↑  
低温やけどは、40～60℃前後の比較的低い温度に、皮膚が長時間さらされることで起こる熱傷のことです。ホットカーペットや電気毛布、湯たんぼやカイロなどの長時間使用によって起こります。
- ② **乾燥による皮膚や喉への影響**  
暖房をつけていると、室内の湿度が低下し、乾燥することで、喉が痛くなったり、皮膚がカサカサになったりしてしまいます。加湿器等を使用し、湿度を 50～60% に保つことが望ましいです。
- ② **自律神経の乱れ**  
暖房の過剰使用によって、体の自然な暖まり方が妨げられる可能性があります。この結果自律神経が乱れ、頭がぼうつとしてのぼせたり、血圧上昇することがあります。

## 適切な暖房の使い方

### 1 適切な温度設定

環境省では適切な暖房の設定温度を **20℃** としています。室温は 20℃ 前後、湿度は 50～60℃ に保つようにしましょう

### 2 加湿器を使用する

乾燥から喉や肌を守るために、**加湿器** を使用して湿度を保つようにしましょう。

加湿器が無い場合は、濡れた洗濯物を干すことで乾燥を防ぐことができます。



### 3 長時間の利用を避ける

電気毛布やホットカーペット等を長時間使用し続けることをさけタイマー等で時間を管理することをおすすめします。

### 4 肌に直接触れないようにする

低温やけどを防ぐため、電気毛布やホットカーペット等は直接肌に触れないよう注意しましょう。

### 5 就寝時のつけっぱなしに注意する

寝る前に湯たんぼや布団乾燥機で布団を温めておく、エアコン使用時は就寝時は切タイマー、起きる前に入タイマーを設定するなど、暖かくなりすぎないようにしましょう。

## 保健室から



みなさんはお正月どのように過ごしていましたか？ 親戚や家族が集まってゆっくりできた人もいれば、バイトに明け暮れた人もいることでしょう。お疲れ様です。私は毎年箱根駅伝を少し見て影響を受け、走るのを習慣にしようと決意するのですが、1度も走らず年末を迎えています。しかし今年は年明けから何度か走っていて、<sup>さいき</sup>幸先の良いスタートが切れている気がします。3日坊主だとしても始めないよりマシだと思うので、やろうと思立ったことはとらずにやってみることをおすすめします♪

3年生のみなさんは登校日が残り数日になりましたね。もうすぐ卒業かと思うと早いなと感じます。少し寂しいですが、皆さんのこれからの長い人生が幸せで充実したものであるよう願います✿

