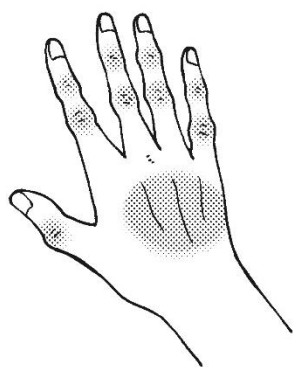


保健だより 12月号

令和7年度
丹原高等学校
保健委員会

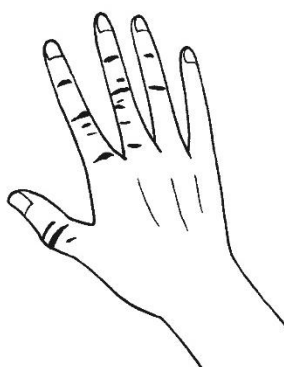


一年の締めくくりとなる12月は、寒さと乾燥が本格化し、体調管理が難しくなる時期です。特に冬場は皮膚の水分が奪われやすく、様々な肌トラブルが起こることがあります。



しもやけ

寒さで血行が悪くなり、皮膚が赤く腫れてかゆくなります。特に手足や耳によく見られます。



あかぎれ

乾燥で皮膚がひび割れ、痛みや出血を伴います。特に手指などによく見られます。

予防として、手洗い後はハンカチ等でしっかり水気を拭き取ることが重要です。また、ハンドクリームを使用したり、通学時に防寒で手袋を着用したりするのも効果的です。

2年4組保健委員（山路）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

健康ビッグデータ解析で「インフルエンザにかかりやすい人」5タイプの特徴的な傾向を確認

毎日新聞 WEB 2025.11.20

今年の冬は、例年よりも早い時期からインフルエンザの流行が拡大しており、感染者数も日を追うごとに増えています。こうしたなか、「なぜ人によってインフルエンザにかかりやすさが違うのか」という疑問に対して、健康ビッグデータを活用した新たな研究結果が報告されました。（中略）

- 1 血糖値が高め（血糖が高い状態が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなる。）
- 2 肺炎の既往あり（元々感染症に対して、抵抗力が弱いと考えられる。）
- 3 多忙・睡眠不足（かぜも睡眠時間が短いと、罹患頻度が高まるという報告がある。）
- 4 栄養不良（食事のバランスが偏り、野菜の摂取が少ない。）
- 5 アレルギーあり（慢性的な炎症や鼻づまりが呼吸器のバリア機能を弱める）（以下略）



私は、生まれてから一度もインフルエンザにかかっていません。インフルエンザのかかりやすさは、生活習慣が関係していると思っていましたが、この記事で血糖値やアレルギー等の様々な要因が関わっていることを知りました。今後も睡眠や食事に気を付けて、一生インフルエンザにかからないようにしたいです。

2年4組保健委員（木原）