



CHOKO HEALTH INFO

Chamomile

Vol. **12**
JANUARY
2026

3学期が始まりました！皆さんは冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられましたか？まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは『歩く』こと。寒いけど、天気の良い日は外を歩いてみませんか？歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

インフルエンザや風邪の時の対応

発熱と解熱剤について

インフルエンザや風邪で熱が出ると、どうしても解熱剤に頼りたくなりますよね。でも、発熱は体がウイルスや細菌と戦うためにわざと起こしている反応です。体温が 37.5°C ほどになると免疫の働きが強まり、ウイルスの増殖を抑えてくれます。熱は体の防御反応のひとつなのです。

解熱剤はつらさを和らげるための薬であって、病気を治す薬ではありません。高い熱でぐったりしている時や、夜眠れないほどしんどい時に使うのが目安です。少し熱が出た程度で急いで使うのではなく、体の様子を見ながら使うことが大切です。



効果的な換気でリフレッシュ！

換気をしないと・・・



二酸化炭素が
増える



カビやダニが
発生しやすくなる

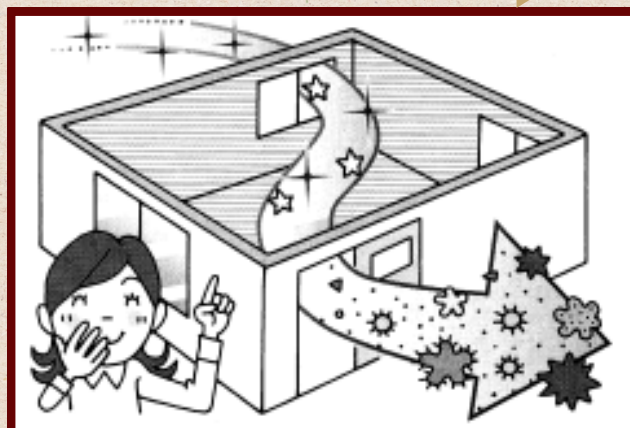


空気の入口と出口が
できるように2か所以上の
窓を開けましょう。
対角線の窓を開けると
効果的です！

においが
こもる



ウイルスや細菌が
ただよう



脳も
スッキリ！

貧血ってなに？

貧血とは体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態のこと。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がかかかしたりする。

貧血になりやすいのは
成長期の子ども(9~18歳)



貧血にいい食べ物

- ・レバー
- ・魚介類
- ・豆類
- ・海藻(ひじき)

など

偏った食事や無理なダイエットは
貧血の原因！

A1 沖田優羽

II 柴田 七海

朝、起きられない...

夜早く布団に入ったのに、
朝起きられない...

これはただ朝が苦手なのではなく、

「起立性調節障害」がもれません。

治療には長い時間が必要です。

気には症状があれはすぐに
お医者さんへ行きましょう！

よくある症状



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計が整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

...冬もしっかり寝るコツ...



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす。



CI 吉田 悠真

首肩の凝り

冷えは万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

肌荒れ

寝つけない

冷えは、
体に様々な不調を引き起こします。
温かくして過ごしましょう！！

II 山口