



令和7年度
松山商業高等学校
保健室



新年あけましておめでとうございます

新しい一年が始まりました。みなさんは2026年をどんな年にしたいですか？

1月は、冬休みの影響で生活リズムが乱れたり、感染症が流行したりと、体調を崩しやすい時期です。まずは、早寝・早起き・朝ごはんから生活リズムを整え、心と体の調子を戻していきましょう。今年も充実した年になるよう、健康を大切にしながら、自分のペースで進んでいきたいですね。



防災について考えよう

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、近畿地方を中心に大きな被害をもたらしました。これをきっかけに制定されたのが、「防災とボランティアの日」です。

南海トラフ巨大地震や首都直下地震など、大地震のリスクが高まっている今、改めて防災について考えてみましょう。



今日からできる！ 防災3ポイント

① 部屋の安全チェック

- ・寝ている方向に棚は倒れてこない？
- ・高い場所に重いものを置いていない？
- ・避難経路やドアをふさいでしまう配置になっていない？

② 家族と「もしもの時どうする？」を話してみよう

- ・災害時はどこに集合する？
- ・学校・職場にいる時はそれぞれどう動く？
- ・スマホが使えない場合はどうやって連絡をとる？

③ スマホの防災力をアップしよう

- ・自治体の防災アプリを活用しよう
- ・緊急速報の設定を確認しておこう

松山市 マイ・タイムライン防災アプリ

松山市では、令和5年から防災アプリが活用されています。

アプリの機能

(1) マイ・タイムラインを作成

マイ・タイムラインとは、災害時に自分や家族がとる防災行動を時系列的に整理したものです。

(2) 防災情報の受信

(3) 家族や知人に安否連絡や SOS を一斉発信

(4) 防災豆知識や過去の災害に関する学習

このアプリは、松山市のホームページからダウンロードすることができます。こういったものを活用しながら、日々災害に備えましょう。

朝型に
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



❗ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下
げ、体調を崩すリスク
を高めます。

❗ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま
す。睡眠時間が短いと、折角勉
強しても忘れてしまうかも。

❗ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ
ーっとしたり、居眠りし
たりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の
生活リズムに整えていきましょう。



保健委員のひとこと 担当 2年7組 小野下さん、三好さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

冬に肌が乾燥する仕組み

人の肌表面には、皮脂膜という膜が存在します。皮脂膜とは汗と皮脂が肌表面で混じったもので、肌内部の水分蒸散を防ぎ、肌のうるおいを守る役割を持っています。

冬是一年の中で最も気温が低くなる季節であることから、ほかの季節と比較して汗や皮脂の分泌量が減少しやすくなります。そのため皮脂膜も形成されにくくなり、皮膚の潤いを保つことが難しくなります。

冬は、湿度も低下しやすい季節です。湿度が低くなると、肌のバリア機能低下につながり、肌内部の水分が蒸発しやすくなります。特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない部分や皮膚の薄い部位です。例えば肘、膝、すねのほか、腰やわき腹なども意外にカサつきやすいので要注意です。顔では、頬や目元、口元が乾燥しやすいので、ケアをしっかりと行いましょう。

◎手の保湿について

手の皮膚には角質層という層があります。この層は、皮膚の水分を保持し、様々な刺激から皮膚を守る役割を担っています。この角質層の機能が低下してしまうと、手の乾燥が進行し、ひび割れやあかぎれなどを引き起こします。

手の皮膚の乾燥が進行する NG 行動を2つ紹介します。

① 熱いお湯を使うこと

熱いお湯を使って手を洗うと、皮膚にとって必要な油分や角質層まで洗い流してしまう可能性があります。

② 手洗い後に手を拭かないこと

濡れた手をそのままにしておくと、手についた水分が気化する際に、皮膚の水分も奪われてしまいます。これによって皮膚の乾燥が進行します。

ハンドクリームなどを適切に使用し、皮膚のケアをしていきましょう。

参考: コーワ健康情報サイト

◎唇の保湿について

唇には皮脂腺や汗腺がないため、皮脂膜によって潤いを保つことができません。さらにもともと皮膚が薄いため刺激に弱く、乾燥しやすい構造になっています。

唇の乾燥が進行する NG 行動を2つ紹介します。

① 唇を舐めたり噛んだりすること

唇をなめたり噛んだりすることは、唇に強い刺激を与えます。舐めることで一時的に唇が潤ったように感じますが、その後水分が一気に蒸発してしまうので逆効果になります。

② 日焼けのし過ぎ

唇はメラニン色素が少ないことから、紫外線に弱い傾向があります。日焼けのし過ぎによって唇がダメージを受け、乾燥につながります。

リップクリームを使用したり、日々の行動を見直したりすることで、唇の乾燥を防ぎましょう。

参考: ダイヤモンド今井デジタルクリニック

(2年7組 小野下 優翔さん、三好 陽向子さん)

