



# 下里中だより

令和 6年12月23日  
東久留米市立下里中学校

教育目標 ・知性を高めよう ・心身を鍛えよう ・広く思いやろう

## 健康について思うこと

校長 藤井 和重

1年で最も授業日数の多い2学期でしたが、まもなく終業式を迎えます。ここ一ヶ月ほどはインフルエンザの流行を心配しましたが、感染者は数名程度で収まり少しほっとしているところです。12月に入ると寒さが本格的になり、朝夕に白い息が見える日も少しずつ増えてきました。これから年末・年始を迎えるにあたり、1年の最後を元気に過ごせるよう、以下のポイントを念頭に置きながら健康維持に努めてください。

第一に気を付けてほしいのが「睡眠」です。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手や、昨年将棋界の主要8タイトルを独占した藤井聡太棋士といった日本が誇る若き二大スターは、睡眠をたっぷりとっているそうです。夜遅くまでスマホを見たり、好きなゲームに熱中してしまったりすると、つい寝る時間が遅くなってしまいます。寝る時間が不足すると、筋力や脳に疲れを残してしまい、免疫力という体の「見えないバリア」が弱くなってしまいます。免疫力とは、体にもともと備わる防御力で、病原体や異物に立ち向かう前線部隊でもあります。免疫力が弱い状態を続けていると、体力や思考力を最大限に発揮することができず、よい結果につながりません。規則正しい生活を続けてしっかりと体を休め、毎日最良のコンディションを維持しましょう。

また、冬になるとインフルエンザや風邪がピークを迎えます。「病気は、罹（わずら）ってから健康のありがたさを実感する」といいますが、後悔の前に、まずは予防のための「手洗い」と「うがい」です。ウイルスという見えない敵は、私たちの手や口を通じて体に入ろうとしますが、それを防ぐために手をしっかり洗うことが大切です。うがいも、喉に引っかかってしまったウイルスを洗い流してくれる大事な習慣です。寒い季節だからこそ、日々のこうした小さな積み重ねを大切にしましょう。

最後は毎日の食事です。この季節はおいしい食べ物がたくさん登場します。クリスマスのケーキやお正月のおせち料理、つい食べ過ぎてしまった経験もあると思います。寒い季節には、温かいスープや旬の野菜をたっぷり使った料理が体を温めてくれます。鍋料理は家族みんなで囲むこともできて、栄養バランスも最高です。家を暖かくするヒーターやストーブに例えると分かりやすいと思いますが、暖房設備が整わないと部屋が寒くなってしまいうように、栄養が不足すると体が冷えやすくなったり、病気にかかりやすくなったりします。甘いお菓子や脂っこいものばかりではなく、栄養たっぷりの食事を心がけましょう。

皆さんの健康と笑顔は、周りの家族や友達にとって大切な宝物です。今年を元気に締めくくり、素晴らしい新年を迎えられるよう、体調管理に気を配りながら充実した冬休みを過ごしてください。それでは、良い年をお迎えください！



