

# ほけんだより 1月

桶川西中学  
保健室  
2022/1/20

寒い日が続いています。寒さは思っている以上に体力を奪います。

こんな時は感染症にかかりやすくなります。自分の身体の声に耳を傾け、無理をしないようにしましょう。

つよ りきし  
**強い力士も力せには**

**勝てなかつた！**



えどじだい 江戸時代、10年間で1回  
ましか負けたことのない“無  
敵の横綱”谷風というおす

もうさんがいました。

どひょうじょう 「土俵上でワシを倒すことはできない。

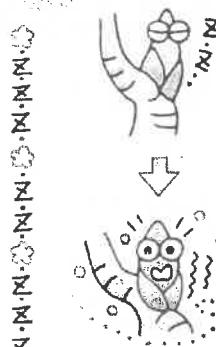
たお 倒れているところを見たいなら、力せに  
みかかったとき「来い」とまで言っていた  
たにかぜ 谷風ですが…江戸で流行っていた力せに  
な かかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高め  
ることを願って、谷風が亡くなつた1月  
9日は「力せの日」とされました。

れいわ 令和のみなさんは、マスクや換気、手  
あら 洗いなど感染症予防をしっかりと続けてく  
たいせつ れていますね。大切なのは「無理をしな  
いたいこと」です。体調でおかしいな…  
おも と思うことがあれば、ゆっ  
かり休んでくださいね。



咲くために必要な  
**睡眠と起床**



はる 春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長  
しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入  
ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて  
成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけで  
なく、秋から冬にかけてのしっかりととした睡眠と、真冬にやってくる  
一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。  
睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、  
桜にとっても大事なのですね。



見逃さないで／

**からだの  
サイ!**

頭

ガンガンする、  
ぼんやりする

目

しょぼしょぼする

鼻

つまっている、  
鼻水が出る

のど

イガイガする

おなか

苦しい、  
ゴロゴロする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」という  
からだからメッセージかもしれません。

気づいたときは、早めの対処を。