



保健室通信 冬号

2025 年 12 月
桐朋学園 音楽部門
保健室

本格的な冬の到来を迎え、今年も残すところわずかとなりました。
12 月から 1 月にかけては、クリスマスやお正月などのイベントが続き、生活リズムが崩れやすい時期です。寒さや疲労から免疫力が低下しやすいため、バランスの良い食事・十分な睡眠・防寒を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。どうぞ病気や怪我のない、充実した冬休みをお過ごしください。

感染症にかかりにくい身体を作ろう！

1. 病原体を侵入させない

手洗い・うがい・手指消毒・マスク着用など、基本的な感染対策で病原体が体内に入るのを防ぎましょう。

2. 適度な運動をする

適度な運動で血流を良くし、体温が 1℃ 上がると代謝は 12~13% アップ、免疫力が大幅に上昇します。

3. 良質な睡眠をとる

十分な休息をとりぐっすり眠ることで身体の防御機能が整います。

4. バランスの良い食事をとる

乳酸菌や発酵食品、食物繊維などを取り入れ、腸の健康を保つと免疫力も維持できます。

5. リラックスしてよく笑う

リラックスする時間を取り、たくさん笑うことも免疫機能を支えます。

参考：興和株式会社ウェブサイト「感染症の予防と対策」<https://hc.kowa.co.jp/kansen-taisaku/learn/part02/index.html>

実は冬も大切な 水分補給

夏は気にかけていたのに、冬になると忘れがちになるのが「水分補給」。
汗をかかなくなったから必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、水分は尿以外にも皮膚や呼吸からも失われていきます。

「水分補給」は風邪やインフルエンザ予防にも

◎のどや鼻の粘膜をうるおしてウィルスの感染を防ぎます。

◎侵入したウィルスを痰や鼻水と一緒に体外に出す働きを助けます。

感染したあとも

発熱や嘔吐、下痢の症状がでたらいつも以上に水分補給が必要です。

大学生・大学院生の皆さまへ



春に行った健康診断結果を受取っていない方は、下記キャンパスの保健室まで受取りに来てください。

【配布期間】

1 月 19 日までの平日
10:00~16:00

【配布場所】

大学生：仙川キャンパス
大学院生：調布キャンパス



2025 年度 冬期休暇期間中 保健室の開室日時

年内 12 月 23 日（水）9:00~16:15（仙川キャンパスのみ開室）

年明け 1 月 5 日（月）から通常開室



高校生・大学生のからだを守る飲酒知識

年末年始は、友人や先輩、親族との集まりで飲酒をすすめられる場面があるかもしれません。しかし、10代後半～20代前半の体はまだ発達途中であるため、アルコールの影響を受けやすい時期です。自分の身体を守るために知っておきたい飲酒の基礎知識をまとめています。

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています

20歳未満の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で明確に禁止されています。

飲んだ本人だけではなく、飲ませた側も罰せられる場合があります。

雰囲気巻き込まれず、自分の安全を最優先に行動しましょう。

※成人年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒に関する年齢制限は20歳です。



20歳未満の身体はアルコールの影響を受けやすい

■ 肝臓の負担が大きい

肝臓はアルコールを分解する臓器ですが、20歳未満の身体は機能が未成熟です。

そのため少量でも負担が大きく、短期間でさまざまな臓器の障害を起こしやすくなります。

■ 脳の働きを低下させる

大量にお酒を飲み続けていると、脳の機能低下や萎縮が高い確率で見られるようになります。

特に、20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、うつ病になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こしたりすることで、学業や生活に影響を及ぼします。

■ ホルモンバランスが乱れやすい

性ホルモンの分泌に影響し、生殖機能の調子が崩れやすくなります。

性的な機能が未発達な20歳未満は特に注意が必要です。



急性アルコール中毒は命に関わる危険があります

短時間に大量のアルコールを飲むと、自発呼吸ができなくなり死に至ることもあります。

「一気飲み」はしてはいけませんし、人にさせてもいけません。

119番通報が必要なサイン

- 嘔吐が続く
- 呼吸が浅い・不規則
- 呼びかけに反応しない
- ぐったりして動かない

アルコール依存症のリスクも高まります

アルコールには、麻薬や覚醒剤のような強い依存性があるため、飲酒習慣がつきやすく、やめにくい特徴があります。若いうちに飲酒を始めるほど、将来的にアルコール依存症になる危険性が高くなることが知られています。

黄色人種はお酒に弱い

体内に入ったアルコールは2種類のアセトアルデヒド脱水素酵素により分解されますが、そのうち1種類が欠けているタイプが黄色人種には存在します。なかでも日本人は約44%がこのタイプなので、日本人の大半はアルコールを速やかに分解できない「お酒に弱い」タイプとなります。これは生まれつきのもので変えることはできません。

まとめ

飲酒は20歳を過ぎても注意が必要ですが、10～20代前半の体は特にデリケートです。

正しい知識を持つことで、自分自身と周囲の人を守ることができます。

安全な選択を心がけ、健やかな学校生活を送りましょう。