



# 保健だより

石川県立津幡高等学校 保健室



## 自分を整え、春を待つ

インフルエンザや風邪など冬の感染症が流行中です。室内の換気や手洗い・場面に応じたマスクの着用など、基本的な予防対策を引き続き行いましょう。

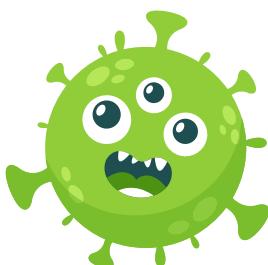
さて、2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続きますが、暖かくして春が来るのを待ちましょう。



### フィジカル編 冬の油断に要注意！

#### 1 流行中の感染症 今一度「基本」の再確認

2月はインフルエンザや、新型コロナウイルス、胃腸炎などが流行しやすい時期です。学年末試験を控えた今、改めて対策を徹底しましょう！



##### ● 「換気」の重要性

寒いと窓を閉め切りがちですが、休み時間ごとの空気の入れ替えがウイルスの停滞を防ぎます！



##### ● 「湿度」を味方に

ウイルスは乾燥が大好き♡加湿器の使用や、濡れタオルを干すなどして湿度50～60%をキープしましょう。

##### ● 免疫力を下げる生活

結局のところ、最高の防御は「睡眠」と「食事」です。夜更かしは免疫細胞の活動を低下させます。



#### 2 冬の盲点！ 「隠れ脱水」を知っていますか？

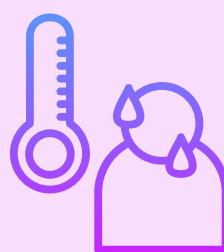
夏と違って喉の渇きを感じにくい冬ですが、実は体から水分が失われています。

##### なぜ冬に脱水？

- 空気が乾燥しているため、呼気や肌から水分が蒸発しやすい。
- 暖房の効いた部屋に長時間いる。
- 喉の渇きを感じにくく、水分補給の回数が減る



##### こんなサインに注意！



- 「なんとなく体がだるい」「集中力が続かない」
- 「唇や肌がカサつく」「口の中がネバネバする」
- 「尿の色が濃い」

##### 対策

喉が渇く前に、コップ1杯の水分をこまめに摂りましょう。特に朝起きた時と寝る前、入浴前後は必須です。



# メンタル＆ライフスタイル編 賢く楽しむ2月



## 3 バレンタイン×栄養学 ～チョコの力を味方にする～

2月といえばバレンタイン。チョコレートに含まれる成分には、高校生に役立つ意外な効果があります。脂質も多いため、食べ過ぎには注意！**1日25g（小袋数枚）程度**を目安にしましょう。

【START】  
今、どんな気分？

①勉強中！  
集中力をガツンと  
上げたい

②ああ疲れた...  
ホッと一息  
つきたい

③お腹が空いた！  
小腹を  
満たしたい

④ニキビや体重が  
気になるけど  
食べたい！

**RESULT①**  
高カカオチョコ  
(カカオ70%以上)

**【理由】**  
カカオポリフェノールが脳の血流を促し、記憶力や集中力を高めてくれます。

💡 低GIで眠くなりにくい！  
受験生の強い味方です。

**RESULT②**  
ミルク or GABA配合チョコ

**【理由】**  
ミルクの香りと甘みには、リラックスを促す成分の材料が含まれています。

💡 「GABA」入りはストレス軽減にも◎。

**RESULT③**  
ナッツ入りチョコ  
(アーモンド等)

**【理由】**  
食物繊維や良質な脂質が糖の吸収を穩やかにし、満足感を長続きさせます。

💡 噛むことで脳が刺激され、眠気覚ましにもなります。

**RESULT④**  
高カカオ+  
タイミングにも注意

**【理由】**  
美肌を気にするなら、抗酸化作用の強い高カカオが一番おすすめ。

💡 午後3時頃がベスト！夜は脂肪になりやすいです。

## 4 SNSとの付き合い方、アップデートできていますか？

学年末や進路決定の時期、SNSへの投稿が増える季節ですが、一歩間違えると心身に悪影響を及ぼします。

### 「比較の罠」に陥らない

友だちの華やかな投稿や合格報告を見て、自分と比べて落ち込んでいませんか？SNSは切り取られた日常に過ぎません。疲れた時はスマホを置く勇気を。

### 「睡眠泥棒」を追い出そう

寝る直前のSNSチェックは、ブルーライトの影響で脳が覚醒し、眠りの質を劇的に下げます。

寝る30分前からは  
「スマホ離れ」を。



### 情報の「賞味期限」と「責任」

一度流出した写真や発言は、一生消えない「デジタルタトゥー」になります。制服姿や場所が特定される投稿、誰かを傷つける言葉は、自分の未来を傷つけることと同じです。

### 保健室より

2月は「逃げる」と言われるほど、あっという間に過ぎ去ります。忙しさやプレッシャーで心が折れそうな時は、一人で抱え込まず、いつでも保健室へ休みに来てくださいね。

