

保健だより

平成30年12月10日
雪 高 校 保 健 室
初 津 幡 高 校 保 健 室

もうすぐ冬休み👨‍👩‍👧‍👦

いよいよ本格的に寒くなってきましたね。寒くなるにつれて体調を崩す人も増えてきました。体を温めて免疫力をアップさせましょう。ゆったりとお風呂につかるのもいいですね。風邪やインフルエンザに罹らないためには、まず、生活リズムを整えることが基本！冬休みに入る前に自分の生活リズムを見直してみませんか？早寝・早起き・朝ごはんに加えてしっかりと感染予防をして冬休みも元気に過ごしましょう。

かぜにまけない！5つのポイント

か・ぜ・よ・ほ・う を意識しよう。

- かえってきたら、手洗いうがい
- ぜんぶ残さず三食食べよう
- よるは早めに布団へGO
- うんどうして強い体をつくらう
- ぼうえいせん！マスクを正しくつけよう

乾燥注意。

ウイルスにねられますよ！



夏は意識して水分補給をしていたと思いますが、寒い季節となった今、「暑くないし、もう水分補給しなくていいや〜。」とっていませんか？水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの感染を防いだり、侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。空気が乾燥し、ウイルスなどが蔓延しやすい今、こまめに水分補給をすることが大切です。

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

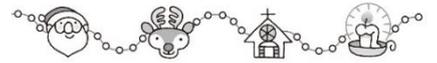
生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前





《冬こそ! ケガや事故に注意!!》



寒さで体がかじかんでうまく動けず、体育の授業中にケガをしてしまったという人も多いのではないのでしょうか? 準備運動等で十分身体をほぐして、運動しましょう。また、冬は、路面が凍ったり、日が暮れるのが早くなったりなど、登下校時にケガをしやすくなります。ケガや事故には十分気を付けてくださいね。



今年もスチームの季節がやってきました。温かくて近寄りたい気持ちは分かります…。ですが、スチームに手足が触れて火傷をしてしまう生徒が毎年必ずいるようです。特にスカートの女子は要注意! 近づきすぎたり、スチームの近くでふざけたりするのはやめましょう。

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます (2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズの

いい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれないね。

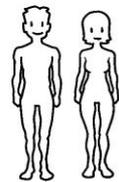


お酒の誘惑は断ち切ろう!

お酒が未成年者に与える影響



記憶力の低下など脳によく影響を与える



体の成長や性ホルモンによく影響を与える



急性アルコール中毒になりやすい



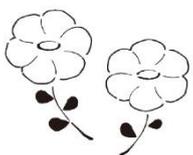
十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

春の健康診断で受診のお知らせをもらったみなさん。

もう病院へ行きましたか?

受診のお知らせをもらっているけど、まだ受診できていないという生徒が残念ながらたくさんいます。

部活や勉強で忙しいと思いますが、冬休みの内に受診を済ませて新学期を迎えましょう。



冬になると…

なんだか憂うつ/眠気が強い、眠り過ぎる/食べ過ぎる/炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「ウインターブルー (冬季うつ)」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



ウインターブルーにご注意