

平成29年1月16日

保健だより 1月

日出国中学校・高等学校 No.151

新年を迎えました。今年は酉年。酉とは本来「ゆう」と読み、口の細い酒壺を描いたものとして字が成り立ちます。また、作物から酒を抽出するという意味や、熟した果実を収穫できる状態であることから「実る」ということも表します。

常にアンテナを広げ運気をとりこみ、実りある1年にしましょう。

1月20日は「大寒」。1年で1番寒い日です。冬休みが明けて1週間が経ちますが、体調不良を訴える生徒が多くいます。来室した生徒に生活習慣について話を聞くと、冬休みの乱れた生活リズムが直らず夜なかなか眠れない、寒くて朝早く起きられないという返事がほとんどです。これでは、しっかり休めず、朝食を取る時間もなく、体力や免疫力、意欲も下がってしまいます。早く眠れる工夫、早く起きれる工夫をして、規則正しい健康的な生活が送れるようにしましょう。



ぐっすり眠って、負けないカラダ

夜の生活を見なおそう

夜食には牛乳

強い光を見ない。あびない

体内時計がくるってしまうよ

消化吸収が良い！リラックス効果あり！睡眠を促すホルモンの原料になる！

お風呂に入る

あついまなから寝る2〜3時間前ぬるま湯なら寝る直前がよいよ

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝違えも減りやすくなるよ

免疫力を高める食べ物とは？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
腸内の細菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の細菌が含まれているヨーグルトや、味噌汁を飲むと腸内環境を整えやすくなります。	「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。	体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、芋、にら、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。



まだまだ要注意！！

風邪や感染症の流行はこれから！！

インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防法や対処法に関しては先月配布した冬の感染症特大型を再度ご確認ください。紛失してしまった場合は日出国ホームページでも確認することができます。

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

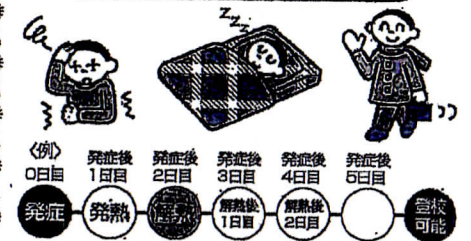
カゼのウイルスは乾燥が好きで温気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



※発症後1〜4日目に解熱した場合は、発熱後5日目から登校できます。発熱後4日目に解熱した場合は、解熱後2日目から登校できます。

換気をしなさいと

- 二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす
 - インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる
 - イヤなにおいがこもる
 - チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることも
- 部屋の空気は、こまめに入れ換えましょう！

去年は保健委員による昼休みの換気の活動に協力してくれましたね。換気をしてみてどうでしたか？空気を入れ替えることで、気持ちよく学校生活を送れたのではないのでしょうか？またインフルエンザなどの感染拡大を防ぐこともできたのではないのでしょうか？

日々の手洗い・うがい・マスク着用と共に、今学期も保健委員会の活動に協力お願いします。

学ぶ、伝える、忘れない… 1月17日 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で、明日1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されています。

自然災害は完全に予測し、防ぐことはできません。また、阪神・淡路大震災の後、2011年の東日本大震災をはじめ、多くの災害が起きています。2016年の熊本地震や東北・北海道を襲った台風などは、記憶にも新しいことでしょう。重要なのは被害を最小限に食い止めること。そのためには『必ず起こるもの』と認識したうえで、過去から教訓を学ぶ、多くの人に伝えていく、記憶や知識を忘れない…こうした心がけが欠かせないと思います。

自分だけでなく、家族や友人、周りにいる人の生命や安全を守るために、普段からできることに取り組む。その姿勢が被害を抑えることにつながっていくのです。

