

平成28年12月17日

保健だよ！ 12月

日出学園中学校・高等学校 No.150

今年最後の月も残りわずかです。2016年はどのような年でしたか？ オリンピックに感動し、4年後の東京オリンピックに関わりたい・活躍したいと思った人、北海道新幹線が開通し、色々な所へ旅行してみたいと思った人、一人ひとり思うことは違うのではないのでしょうか。冬休みが明ければ2017年。今年1年を振り返ってみると、来年の目標や夢がみえてくるかもしれません。冬休みを有効に過ごして、3学期に元気良く登校しましょう。

日に日に寒くなり、空気も乾燥してきています。これからの時季は風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎などに注意が必要です。日出学園でも体調不良者が増えていますので、12/7(水)に配布した感染症特号を参考にし、予防に努めましょう。

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行する季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね！

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元氣のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



カゼやインフルエンザの予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動を！



からだを動かして気分もリフレッシュ！ でも汗の始末はしっかりね。

年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすずめられてもNG

冬の肌のトラブル

気温が低く、空気が乾燥している冬は、肌のバリア機能が低下したり、血行が悪くなったりするため、以下のようなトラブルが出やすくなります。

- 乾燥肌：白く粉をふいたようになり、かゆみが出たりする。
- あかぎれ：皮膚の深くまで亀裂が入り、内部が赤く見えたり、出血したりする。
- しもやけ：赤く腫れ、痛くなったりかゆくなったりする。

キレイな手を目指して

- *手荒れの原因を見つけよう
- *自分の肌に合った石けんを選ぼう
- *ハンドクリームなどでケアしよう
- *手荒れがひどい場合は皮膚科へ

みなさん、ハンカチやタオルを学校へ持ってきていますか？

保健室を利用する生徒にハンカチやタオルを学校へ持ってきているか聞くと「持っていない」と答える生徒が多くなります。これからの時季は手洗いする回数も増えると思いますので、清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてましょう！

自然乾燥は手あれの原因に



寒い冬 健康的に体温を上げよう！

通常、健康な人では体温は36～37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏りのほか、冷たいものをとりすぎたり、湯船に入らずシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。自分の平熱を測ってみて低体温気味の人は、まずは生活習慣を整えることから始めましょう。

Good Morning!

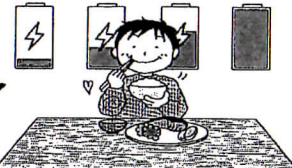


体内時計をリセット！活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！

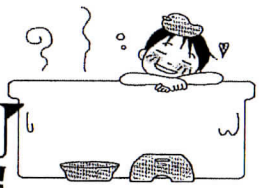


スポーツだけじゃないお手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済まらずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



～ カイロによるやけどに注意 ～

寒い季節に活躍する貼るカイロ。温かくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります。これを「低温やけど」といいます。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

貼るカイロを使うときは



がんばり学生！

勉強の合間に、ちょこっとだけ気分転換したいときに試してみてください。

深呼吸してみましょう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。

軽いストレッチをしてみましょう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。

ハーブティーで一休み

リラックス効果のあるハーブティーもおすすめです。効果が強いものもあるので飲み過ぎは良くないですが、好みの香りを見つけて、上手に取り入れると良いですね。