

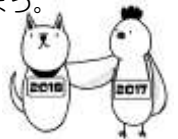
平成 29 年 12 月 19 日

保健だより 12 月



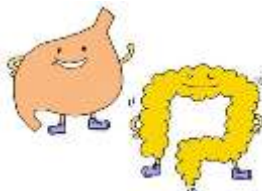
日出学園中学校・高等学校 No.162

もうすぐ冬休み。クリスマスに大晦日やお正月…楽しいイベントがたくさんありますね。食べ過ぎに注意したい時期でもあります。また、生活リズムが乱れて、休み明けの不調につながってしまうこともありますので、いつもどおりの生活リズムを崩さないように気をつけて欲しいと思います。早寝早起き、適度な運動、三食きちんとごはんを食べることを心がけ、健康的に冬休みを過ごしましょう。受験生はラストスパート。体調に気をつけて、自分なりに上手く気分転換をしながら、頑張ってくださいね。



胃腸を大切に

胃に(12)いい(11)の語呂合わせで、12月11日は「胃腸の日」だそうです。これから年末年始にかけては、クリスマスやお正月があり、食事以外にもケーキやおもちなどを、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。胃腸に負担をかけすぎないように注意しましょう。



●胃にいい生活とは

- ・食事は規則正しく食べる（抜いたり、夜遅い時間に食べたりしない）。
- ・ゆっくりとよくかんで食べる。
- ・あぶらっぽいものや刺激の強いもの（辛いものなど）をとりすぎない。

12月22日は冬至

1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日で、夜が最も長くなる日です。この日を境に、少しずつ日が長くなってきます。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、かぜをひかないようにしようという、昔ながらの知恵なのです。

食べて健康?冬至のキーワード ん

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん（うん→運）」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする「冬至の七種（ななくさ）」という風習があるそうです。



例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれません。

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っていたり、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。

＜予防対策＞保湿クリームで肌の乾燥を防ぐとともに、よくマッサージして血行を促進するようにしましょう。



鼻や喉の加湿には、**マスク**をするのも効果があります。



がんばれ受験生

- ・食欲がない
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・ミスが増えた
- ・体がだるい
- ・頭痛や腹痛がある
- ・参考書の内容が入ってこない



当てはまったら、**疲れ＝「休め」**のサインかも

など

休憩タイムにオススメ

- ・少し (15～20 分を目安に) 仮眠をとる
- ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聴く
- ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラックス など



また、徹夜は損ですのでやめましょう。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に勉強しましょう。

