冬の特別号

平成27年12月9日

保健だより 12月

日出学園中学・高等学校　No.139

２０１５年も最後の月となりました。今年はどんなことがありましたか？小さなことでも、良いことが集まれば、前に進む力になります。良くなかったことを思い返して反省することも大切ですが、良かったことを沢山思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。

日に日に寒くなってきています。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、風邪や感染症の流行です。今回の保健だよりは両面にわたり、寒さ対策や冬休みの過ごし方、風邪・感染症予防と盛り沢山ですので、ぜひ参考にして下さい。

寒い冬を暖かく過ごすために…

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているため、余計に寒く感じるのです。

【 身体の中から温める 】

●朝食をとる

食べ物を取り入れると、体内で熱がつくられます。

●身体を動かす

身体を動かすと血行が良くなって新陳代謝が高まったり、汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。

●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために身体が活動し始めます。

【 暖かい服装をする 】

●やっぱり下着

最近は薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖かくなる素材等もあるので、一度試してみるのも良いでしょう。

●上手な重ね着

インナー(下着)＋ミドラー(シャツ、セーター等の中間着)＋アウター(上着)で、服と服の間に“空気の層”を作っていきます。

●３つの首をガード

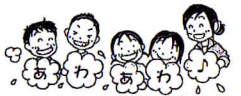
首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。マフラー、手袋、靴下(くるぶしソックス以外のもの)を上手に活用するようにしましょう。

～冬休みを元気に過ごすポイント～

ふとるかも？食べすぎ・飲みすぎ要注意！

クリスマスにお正月、美味しいものが沢山あり、楽しみにしている人も多いと思います。食べすぎ・飲みすぎは太る心配だけではなく、胃腸が疲れてしまうこともあります。ぜひ食事だけでなく、会話を楽しんだり、お手伝いをしたり家族と過ごす時間も大切にしましょう。万が一、食べ過ぎた時には適度な運動がオススメです。

ゆだんせず「手洗い・うがい」で風邪予防



京都大学の研究で、丁寧な水うがいは風邪の発症を約４割抑えられるという結果が出ています。また、手洗いは水洗いではなく、石けんを用いた丁寧な手洗いが風邪予防には効果的です。

●うがいの方法●

最初の１回目は「グチュグチュ」うがいで口の中を洗浄し、２回目は再度新しい水を口に含んで１５秒「ガラガラ」うがいをします。３回目は２回目と同様の手順です。

●手洗いの方法●

きちんと洗っているつもりでも、洗い残しは意外と多いもの。手のひらや甲だけでなく、手のひらのしわや指の間、指先、爪の周り、親指、手首などもしっかり洗うようにしましょう。洗い残しがないようにしっかり手を洗うには、最低でも 30 秒は必要とされています。目安としては、「ハッピーバースデー」の歌を 2 回歌うくらいの長さですので、ぜひ試してみて下さい。

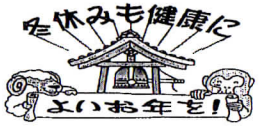
やりすぎ注意、ゲームやパソコン、スマホや携帯電話

ゲームやパソコン、スマートフォン・携帯電話は、適切な方法で利用すれば良い影響を与えます。しかし、利用方法を誤ると視力低下、体力低下、知能(言語能力)低下、社会性・感受性の低下、睡眠障害の可能性、集中力の低下、電波による影響、依存の危険性など様々な悪い影響があるとも言われています。

端末のタイマー機能を使い使用時間を制限する、視力低下を防ぐためにブルーライトが眼に届かないようにする画面用の保護フィルムを使用するなど工夫して上手く利用することが大切です。最近では「デジタルデトックス」「IT デトックス」という、丸１日ゲームやパソコン、スマートフォンや携帯電話を使わない日をもうける工夫をしている人もいるそうです。利用する時は、賢く使用しましょう。

すいみんのリズム乱さず「早寝・早起き・朝ごはん」

次の日が休みだからと夜遅く寝て、遅く起きて、朝ごはんを食べなかったという経験をしたことがある人もいると思います。一度生活リズムが崩れてしまうと元に戻すのは大変です。冬休みの間も学校がある時と同じ生活リズムで過ごすと、３学期をスムーズにスタートさせることができると思います。また朝から活発に動いたり、頭を使うには、エネルギーが必要ですよね。夜ごはんを食べた後、エネルギーをとっていない身体には朝ごはんが重要な役割となってきます。朝食には太陽の光と同じように体内リズムを整える働きもあるので、欠かさず朝ごはんを食べましょう。

みなさん、良い１年を迎えましょう！！

長期休みは自分の目標や夢について、ゆっくり考えられる大切な期間。家族とゆっくり話をしたり、日頃の感謝の気持ちを伝えたりするのも良いでしょう。