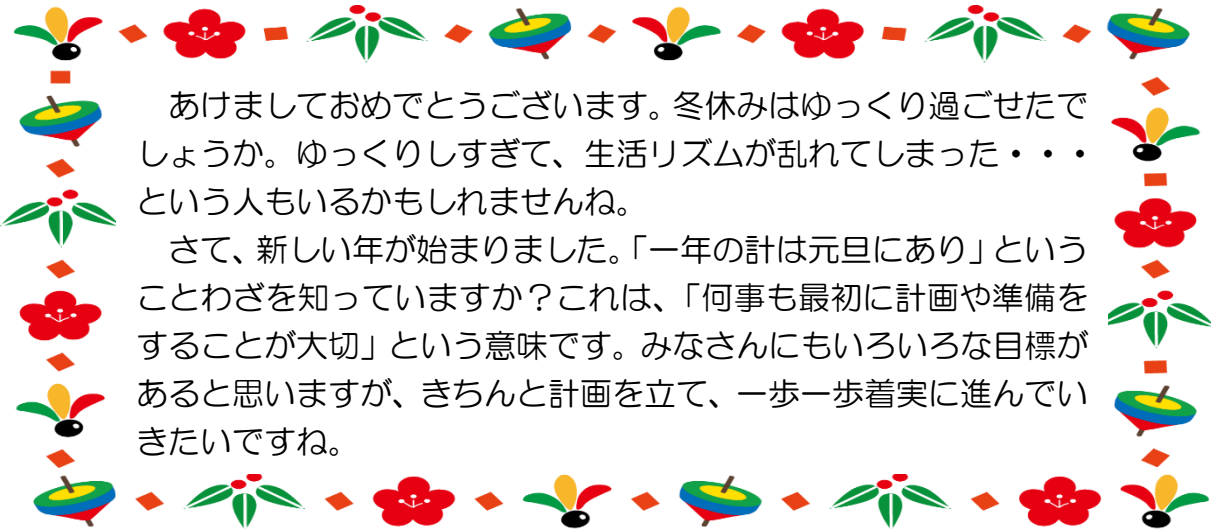




保健だより

平成26年1月
南中学校
保健室



あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごせたいでしょうか。ゆっくりしすぎて、生活リズムが乱れてしまった・・・という人もいるかもしれませんね。

さて、新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」ということわざを知っていますか？これは、「何事も最初に計画や準備をすることが大切」という意味です。みなさんにもいろいろな目標があると思いますが、きちんと計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。



【保健目標】
食生活を考えよう

【歯科保健目標】
よく噛んで食べよう

今月の保健目標は「食生活を考えよう」です。

冬休み中の食生活はどうだったでしょうか？いろいろなイベントがありましたが、いつも通りの食生活を心がけることはできましたか？つい食べ過ぎてしまったという人も、無理なダイエットなどせず、しっかりとよく噛んで食べることを意識しながら、これからの食生活を改善していきましょう。

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと動いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになってしまいます。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

* 上手な体温調節で「冷え」を予防しよう *

☆冷え性とは？

冷え性とは、末梢血管が収縮し、手足などの温度が低下することで冷たく感じる血行障害のことです。
筋力低下、自律神経のバランスの乱れ、個人の体質など様々な原因で起こります。

☆なぜ手足は冷えやすいのか？

・心臓は絶えず全身に血液を送り出していますが、手足の血管は細く、心臓から遠いため、血液のめぐりが悪くなります。

●身体の中から冷やさない

・食物には、身体を冷やすもの、温めるものがあります。冷やすものには生野菜、コーヒー、緑茶など。温めるものは小豆、ショウガ、ネギ、紅茶、ココア、ココナツミルクなどがあります。身体の中から温めるように心がけましょう。

●シャワーだけではダメ！

お風呂の時、シャワーだけだと十分に温まらないため、血管が拡張しづらく身体の深部までは温まりません。一時的に皮膚温度は上昇しますが、シャワー後すぐに皮膚の温度は低下してしまいます。

普通の風邪 と インフルエンザ の違いは？

2学期は、インフルエンザと診断された生徒が18名いました。冬休み中にインフルエンザにかかったという生徒もいたようです。今年に入ってからインフルエンザやノロウイルスの流行は続いています。インフルエンザは予防接種を受けていてもかかることがあるので、油断をせず、予防の基本である手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

風邪

多くは、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などの症状が主で、全身症状はあまりみられません。熱はそれほど高くなく、重症化することもほとんどありません。
原因となるウイルスは200種類以上もあり、年間を通して流行します。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因で起こります。高い熱が出て、関節痛や筋肉痛などの全身症状が強くあらわれます。さらに他の病気を引き起こし重症化するおそれもあります。感染力が強く、短期間で大流行するのもインフルエンザの特徴です。