

# 保健だより 1月

平成29年1月11日  
南中学校 保健室  
第10号



新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって健康で素敵な年になることを願っています。今年も「保健だより」をどうぞよろしくお願いいたします。



## 生活リズム、学校モードに切り替えを！

3学期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。冬休み中に崩れてしまった生活リズムは元に戻せましたか？規則正しい生活リズムは体の免疫力を高めてくれます。休みモードから学校モードに早めに切り替え、インフルエンザなどの感染症に負けない体作りを心がけましょう。

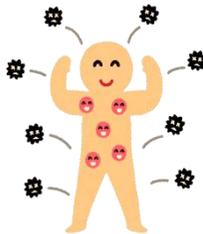
生活リズムはまだ冬休み...？  
学校モードに切り替えましょう



## 感染症、かかる人とかからない人のちがいは？

インフルエンザが流行っていてもかかる人とかからない人がいます。その要因の一つが、その人のもつ「免疫力」です。人にはもともと病原体と戦う力、つまり免疫力が備わっています。しかし、その免疫力が低下すると、病原体の感染力に負け、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザやかぜ予防は色々ありますが、一番大切なのは自分の免疫力をアップさせることです。

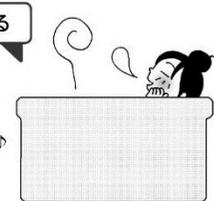


## ぐっすり眠って、負けない体をつくろう！

「よく寝て」「よく食べて」「よく動く」この3つの基本的な生活が免疫力を上げてくれます。勉強や部活などで忙しい人が多いと思いますが、ベストな体調で過ごすために、たまにはゆっくり休んで、自分の体に気を配りましょう。

お風呂に入る

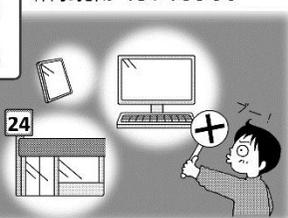
あつい湯なら  
寝る2~3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ！



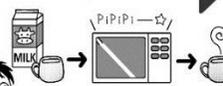
夜の習慣  
見なおそう

強い光を見ない。  
あびない

体内時計がぐるってしまふよ



夜食には牛乳



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！

厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、  
寝返りも難しくなり  
寝苦しくなるよ！



# 冬のやりすぎに注意しよう！

年末年始、食べすぎたり寝すぎたりと何かをしすぎて、生活リズムが乱れてしまうような生活を送ってはいませんでしたか？食事や睡眠時間の乱れだけではなく、自分の体に良いと思う行動でも、やりすぎると自分の健康状態を悪くする原因となってしまいます。

## 飴の舐めすぎに注意！

かぜ気味でのどが痛いとき、市販ののど飴を舐めて症状を和らげることがあると思います。しかし、楽になるからといって舐め続けてはいけません。のど飴は医薬品・医薬部外品に指定されている場合もあるため、薬と同じように用法・用量を守って舐めましょう。また、以下の点にも注意しましょう。



### 〈のど飴を舐めるときの注意〉

- ・飴は長時間、口の中にあるためむし菌になりやすい。
- ・ノンシュガーやノンカロリーのものでほほどにする。(人工甘味料でお腹をこわすこともある)



## 温めすぎに注意！

使い捨てカイロは、鉄が空気中の酸素と反応して酸化鉄になるときに出る熱を利用したものです。心地よい温かさのため油断しがちですが、低温やけどをしやすいので、使用するときには以下の点に注意することが大切です。



### 〈使い捨てカイロ使用時の注意〉

- ・肌に直接当てない。
- ・長時間、同じ場所に当て続けられない。
- ・就寝時に使用しない。
- ・他の暖房器具と併用しない。(カイロの温度が上がりすぎるおそれがある)
- ・熱いと感じたらすぐ使用を中止する。



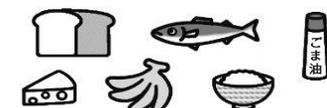
## 受験生のみなさんへ

- ① 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い) 22:22... オハヨー
- ② 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう
- ③ 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- ④ 疲れをためないようにしよう



## 脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよく  
なんでも食べるのが一番！

