

ほけんだより 1月

令和 2 (2020) 年1月9日
豊中市立第十二中学校
保 健 室



新しい年の始まりです。何か目標を立てましたか?どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標もたててみてはいかがでしょうか。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます!

冬の健康 そととなか

③ つの首を温める
「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

② 重ね着で体温調節
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

① 時間に1回換気する
●閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
●ガスや石油の暖房器具の使用で空気が汚れます

② がい、手洗い
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

③ 湿度=50~60% 温度=18~20℃
乾燥と寒いの好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせてよう

かぜ ひいてしまったら、どうする?



- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>1 カゼをひいたらすぐ病院に行かなくちゃダメ</p> <p>X 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。</p> | <p>2 熱を下げるには厚着をして汗を出すのがいい</p> <p>X 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。</p> | <p>3 熱が出たらすぐ解熱剤で下げたほうがいい</p> <p>X 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎるときは、解熱剤で下げるのもOKです。</p> | <p>4 微熱でも元気なら、お風呂に入ってもいい</p> <p>O 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。</p> | <p>5 下痢をしているときは水分補給をひかえる</p> <p>X 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。</p> |
|--|---|--|---|---|

インフルエンザに感染したら、学校(保健室)に連絡を下さい。

換気と元気

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま



だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

保健委員会からのお知らせ
 明日から毎日本格的に換気活動を行っていきます。
 登校時、昼休み、掃除中を中心に窓やドアを開けますので、寒いですがご協力よろしくお願いします。

クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A** ほとんど野菜中心で、肉は食べない
B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする動きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A** 毎日、早寝早起き
B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の動きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A** 疲れると体に良くないのでしない
B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の動きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A** ストレスになるくらい健康に気をつけている
B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の動きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB



笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)
 笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)
 笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
 ————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

3年生のみなさん、受験勉強おつかれさまです

受験シーズンを乗り切るためには体調管理を第一に・・・

受験本番が近づいてくると、ついがんばりすぎてしまいがち。睡眠時間はしっかり確保しながらも、なんだか疲れてるな～と感じたら、思い切って休養をとりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。最後まで頑張りましょう。

