

ほけんだより 12月

令和5年12月
久米田中学校
保健室

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気が乾燥し久米田中学校でものどが痛いという生徒が多く来室しています。教室でも暖房がつき、乾燥しやすくなっています。冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。休み時間には換気をしましょう。

冬休み中も早寝早起きや朝ごはんを食べる、スマホやタブレットなどの使いすぎに注意するなど、生活習慣に気をつけよう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



やけどに気をつけよう!

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

3つの首ってなに？



どこかわかったかな？

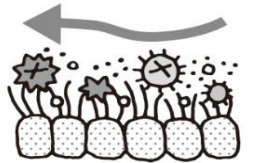


3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間に粘膜がつかまえ、線毛と線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬、水分補給も加湿も忘れずに。



12月22日(金)は「冬至」。

※1年で最も日が短い日のことです



風邪かな？

と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

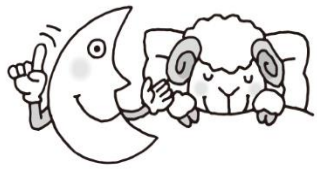
ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。





ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

ヒント 1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう

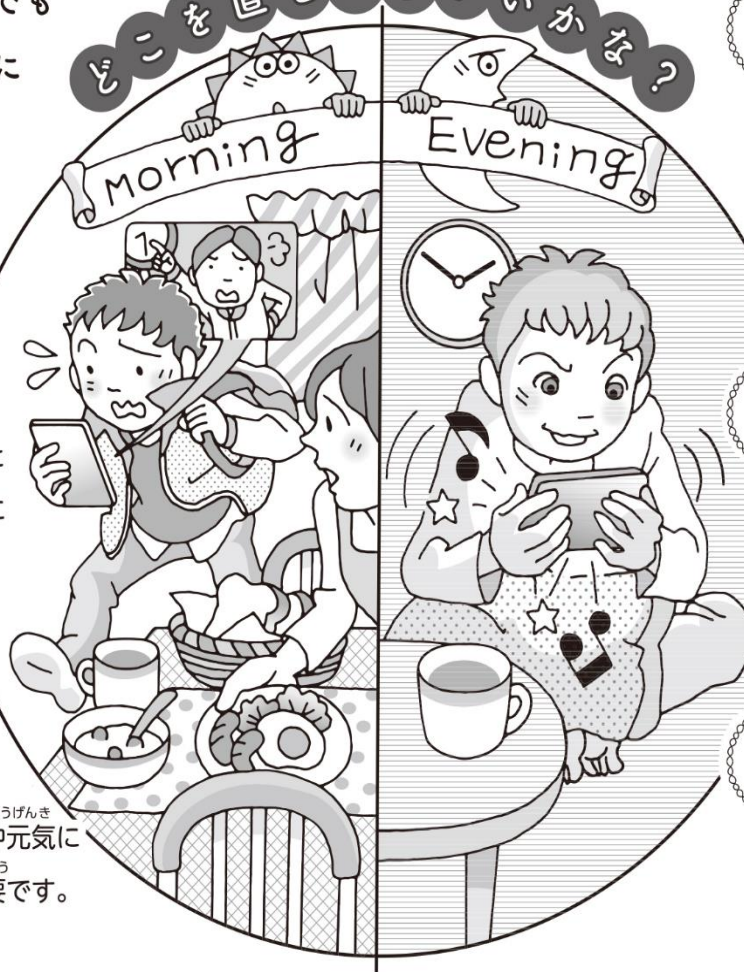
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ここを直したらいいかな？



ヒント 4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時間
がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くする
のもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、
なんてことはありませんか。自然
なことではありますが、ずっと猫背のま
まだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、
お腹に力を入れたりして
猫背にならないように意識しましょう。

睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。