



令和5年1月17日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.9

1月の保健目標

冬の感染症を予防しよう。

生活リズムを取りもどそう。

冬休み中につき、夜更かしをしてしまった人、昼頃まで寝ていることが多かった人も、生活リズムを整えるようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」と言われていますが、まずは「早寝」から意識して取り組んでみましょう。眠気を感じなくても、布団に入り、目を閉じてみましょう。スマートフォンやゲーム機の光はブルーライトといって、脳を興奮させる作用があります。寝る直前には、できるだけ使用を控えるようにしましょう。




たいせつ はやね はやお

大切です! 早寝早起き

「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが、「どうして?」と思う人もいます。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気よく過ごせるようになります。また、早く起きて元気よく活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。



いよいよ3学期です。まだまだ、寒い日が続きますので、衣服の調節をしましょう。特に、登下校時は安全のために手袋を着用しましょう。ポケットに手を入れていると、転倒時に首や頭を打ちやすくなります。また、カイロも同じ場所に長時間も当てていると、低温やけどになる場合もあります。

冬の健康生活について

冬は、気温が低く、乾燥しています。寒さやウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。

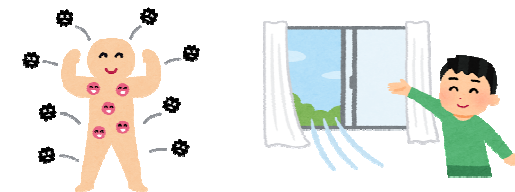
① こまめに水分を補給する。

私たちの体の水分は、汗や尿以外にも、吐く息や皮膚から失われています。夏のようにのどの渇きを感じにくいので、体の水分不足に気づきにくい傾向があります。冬もこまめな水分補給を行いましょう。冷たいものは、胃腸を冷やすので、水筒の中身は常温か温かいものがおすすめです。



② 感染症対策を行う。

ウイルスは気温15℃以下、湿度40%以下の環境を好みます。窓を開けて換気をしてウイルスを追い出しましょう。また、空気中のウイルスを体内に取り込まないための手洗いも必要です。体調が優れないときには、早めに休むことも大切です。



③ 体を温めよう。

私たちの体は、体温を保つために、手足の血管を縮めて内臓に温かい血液を優先して送ります。体に十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなり、寒さを感じます。体に熱を生み出すのは「筋肉」です。しっかり食べて、運動をし、筋肉をつけましょう。逆に、手足は温かいのに、お腹が冷えている人もいます。生活リズムの崩れなどで体がストレスを感じていると、内臓に血液が送れないことが原因です。冷たい食べ物は控えて、暖かい服装を心がけましょう。

保護者の方へ

2月1日(水)に2年生の希望者を対象に貧血検査を行います。思春期は、体が急激に成長するため、血液中のヘモグロビンが減少し、貧血が起こりやすいと言われています。貧血の症状は、「だるさ」「頭痛」「顔色が悪い」「月経の異常」など、疲れやストレスの症状とよく似ています。そのため、気づきにくく、なかなか改善しないことも多いそうです。2年生には、貧血検査の同意書を配付しています。記入後、担任に提出してください。検査の結果は、後日文書にてお知らせいたします。