

保健室だより

No.9

R7.11

宮城第一高校 保健室

考査が終わり、受験や研修旅行等次々に学校生活のイベントがやってきます。何をするにも心身の健康があつてのこと。特にこれからは気温が下がり、感染症が一層流行します。感染症予防の基本はどの感染症も同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も寒い冬に食べると美味しく感じますね。冬ならではの楽しみも探してみてください。



風邪予防の基本

睡眠：睡眠不足は風邪リスク 4.5 倍 運動：軽い有酸素運動は免疫細胞を活性化

栄養：バランスの良い食事 手洗い：爪まで 換気：2カ所・2方向・対角

正しい手の
洗い方



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



② 手の甲をのばすようにこります。



③ 指先・爪の間を念入りにこります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

十分な水で洗い流して清潔なハンカチで拭きます。

※最初に水で洗い流すことが大切です。石けんがない場合、水で15秒洗い流すだけでウイルスは100分の1に。

石けん10秒すすぎ15秒で1万分の1になると言われています。

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない



0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

⾷事と⼼の健康

みなさんは毎日、勉強や部活動、友達との時間など、たくさんのこと取り組んでいますね。そんな日々を元気に過ごすためには、食事からの栄養がとても大切です。

最近、「食べるのがこわい」「体型が気になる」などの気持ちから、食事を十分にとれなくなる人が増えています。けれど、食べることは体をつくるだけでなく、心を落ち着けたり、集中力を高めたりする大切な役割があります。もし「食べるのがつらい」「食欲がわからない」と感じることが続いているなら、それは心や体からのサインかもしれません。ひとりで抱え込まず、友達や家族、先生に話してみましょう。相談することで、安心できる道が見えてきます。

みんなが自分らしく、健やかに過ごせるように。食事は「がんばる力」と「笑顔の源」です。大切にしていきましょう。

知っていますか?

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません。でも、「休むこと=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



冬こそ日光を浴びよう

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになるとても大切なものです。**冬はしあわせホルモンが減る！！**冬になると気分が沈みがちになりますか。セロトニンは日光を浴びると分泌されるので、日照時間の短い冬は十分に分泌されず、感情や睡眠のコントロールが上手くいかなくなることがあります。1日30分以上を目安に日光を浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びることをおすすめします。

