

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、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 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秒すぎ15秒で1万分の1になると言われています。

免疫力チェック!



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。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> 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、たくさんのことに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。ひとりて抱え込まず、友達や家族、先生に話してみましよう。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。大切にしていましよう。

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が、「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「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。**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せんか。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けなくなるときがあります。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。

