

保健だより 1月

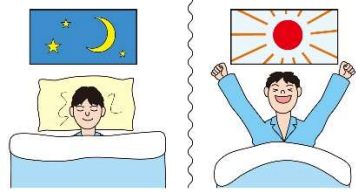
2018年1月11日
横浜高等学校 保健室

明けましておめでとうございます。平成最後の年が始まり、新しい時代がスタートします。これを機に、新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。今年も充実した1年を過ごせるようにしましょう。



脱・冬休みモード！！

・早寝早起き



『夜遅くまで起きている⇒学校に行くため早く起きる⇒睡眠不足で眠い・だるい。』というパターンで体調を崩す人が多くいます。熟睡できていないと体と脳が休めていません。夜更かしせず、しっかり睡眠時間をとりましょう。

・朝食をしっかり摂る



朝食は昼食までのエネルギー補給です。エネルギーが足りないと、授業に集中できない、だるい、眠い、ボーっとするなどが起こります。また、朝食は体温上昇や便秘予防の効果もあります。しっかり朝食を食べ、1日の活動の準備をしましょう。

・体を動かす



運動は筋力・体力、持久力などを維持・増進します。部活や体育の授業で運動をしている今はあまり意識しないかもしれませんが、運動をしなくなると疲れやすくなったり、体力回復が遅くなったりします。また、運動は生活習慣病の予防にもなります。運動習慣を継続し、将来も健康に過ごしましょう。

朝、すっきり目覚めるには

朝は眠くて、いつもボーッとしている…。そんな頭と体をすっきりと目覚めさせる方法が『カーテンを開けて太陽の光を浴びること』。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に起きられるようになります。

また、太陽の光は『メラトニン』というホルモンを分泌する抑制もあります。メラトニンは寝つきをよくする効果があり、朝日を浴びた約16時間後に分泌されます。メラトニンが分泌されているときに眠ると深く、質のいい睡眠をとることができ、すっきりと目覚めることができます。

感染予防対策を見直しましょう

インフルエンザや胃腸炎が流行するこの時期、感染予防対策が重要になります。正しい予防方法を再確認しましょう。



【うがい】

- ① 強めに口の中をゆすぐ
- ② しっかり上を向いて15秒ほどうがいをする(2回)

***帰宅後、食事前、調理前後は必ずうがい・手洗いを行いましょう。**

【手洗い】手を濡らし、石鹸をよく泡立ててください

- ① 手のひら同士をすり合わせて手の平を洗う
- ② 手の甲をもう片方の手の平で洗う(両手)
- ③ 指を組んで指の間を洗う
- ④ 親指をもう片方の手で握るようにして洗う
- ⑤ 指先をもう片方の手の平に当て、爪の間を洗う
- ⑥ 手首を洗う
- ⑦ 流水でよくすすぎ、しっかりと水分を拭き取る

1月17日は防災とボランティアの日

1995年1月17日、『阪神・淡路大震災』が起こり、多数の死者・負傷者、家屋の倒壊や交通網・電気・ガス・水道など、甚大な被害が出ました。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で、この日が制定されました。

2018年の漢字『災』に表れているように昨年は自然災害が多い年でした。(西日本豪雨、大阪北部地震、北海道胆振東部地震など)自然災害は完全に予測し、防ぐことはできません。しかし、被害を最小限に食い止めるための対策を立て、復興に向けて力を合わせることはできます。当時の教訓は今も生活の様々な場面で活かされています。過去の事例に学び、普段からできることを取り組み、備えを怠らないことが大切です。

