

ほけんだより ①

北条高校保健室
令和7年1月

新年明けましておめでとうございます。みなさんは、どのような年末年始を過ごしましたか？気持ちを新たに、自分なりの目標を立て、一步一步前進していきましょう。

12月から全国的にインフルエンザ感染症が大流行しています。気を緩めることなく、一人一人が感染対策に努めましょう。

1月の保健目標

寒さに向けての体力増強をはかろう
インフルエンザ等の
感染症予防に努めよう



「冬休みモード」から切りかえ！

冬休み中に夜更かしをし過ぎたり、食べ過ぎたりして体調を崩している人はいませんか？休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、疲れがたまりやすく、免疫力が下がり、感染症にもかかりやすくなってしまいます。心身のリズムを「冬休みモード」から「新学期モード」に切り替えて、元気に3学期のスタートを切りましょう。

早く寝る！

『夜更かし→学校があるから無理矢理早起き（脳も体も起きていない）→学校で居眠り→夜眠れずにまた夜更かし』という生活リズムの人が多く見られます。6～7時間の睡眠時間を確保できるよう、生活スタイルを見直してみましょう。



朝食をとる！

朝食を抜くと、脳が目覚めず朝からだるいと感じてしまいます。パンやバナナ、ヨーグルトやインスタントスープなど、手軽に食べられるものでいいので朝食をとる習慣をつけましょう。



からだを動かす！

昼間に体を動かすことでほどよく体が疲れ、夜自然に眠気を感じるようになります。体育や部活動、ウォーキングなどの運動だけでなく、登下校の際、一駅分歩いたり家の人の手伝いをするなど、積極的に体を動かすようにしましょう。



夏だけじゃない！

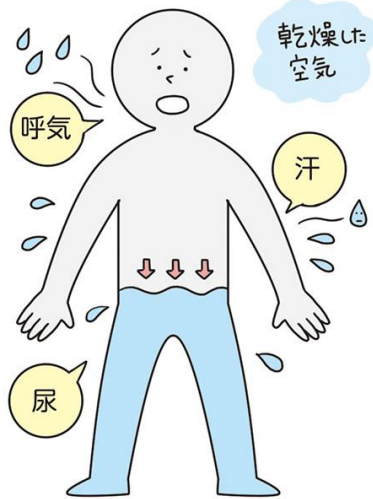
冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますが、実は冬でも「脱水は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ています。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏と比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけてください。吐いたり、下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。