



保健通信 第9号



2023.1
いなば総合学園高等学校
保健室

2023年が始まり、はや10日以上過ぎました。年末から少しずつ新型コロナウイルス感染症に罹る人が増え、あらためて手洗い・うがい・換気などの予防を意識しなくてはと思う1年の始まりです。今年うさぎ年、うさぎを使った四字熟語に「兎走鳥飛（とそううひ）」があります。月日があわただしく過ぎ去っていくことを意味しています。今学年もあと3か月、あっという間に過ぎていきます。体調に気を付けながら、今の学年の日々を楽しく過ごしていきましょう。

空気の流れ出来ていますか？



熱は毎日、測りましょう！

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

学校モードに切り替える



ま ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



こ ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

今年の目標

例：〇〇大会優勝！
自分で弁当作る！



学 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

とても寒い毎日ですが、換気のためには上手に空気の流れを作っていきましょう。せっかく窓が開いていても、空気の通り道ができていなければ、意味がありません。サーキュレーターを活用し、対角線を意識して、新鮮な空気を取り入れましょう。

今年も
元気に
過ごしましょう



水分補給で風邪予防

冬は湿度が低く乾燥しているため、体の水分は知らないうちに失われています。一般的に私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など脱水の症状が現れてきます。脱水は夏だけでなく、冬にも起こるのです。また、のどの粘膜が乾燥するとウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。水分補給は一度にたくさん摂るのではなく、こまめに水分を摂ることがPOINTです♪

乾燥に負けない
こまめに水分

こまめに水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

冬も水分は大切！！

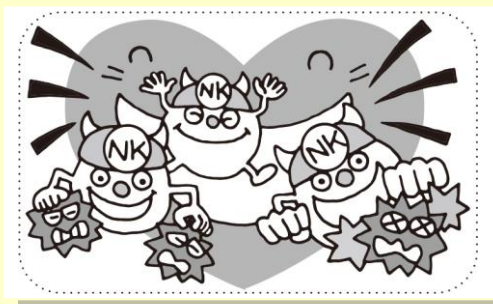


笑う門には「健康」来る！



1 大阪で行われた実験です。「落語」を聞いた人が「ストレスを感じると出るホルモン」の変化を調べたところ、落語をたくさん聞いた人は、このホルモンが減っている人が多いという結果がでました。

2 笑えば楽しい気持ちになるだけではなく、健康に良い効果があるのです。なんと、口角を上げる作り笑いでもOK。まずは笑顔を意識して口角をすこし上げてみて下さい。



3 ガン細胞と戦うNK細胞の働きを調べた時にもたくさん笑った人ではNK細胞の適正化がみられたそうです。普段からよく笑うことがストレスの低下になります。あなたの笑顔がどんどん周りの笑顔に広がっていきますよ。



今年はずいぶん1日1回、鏡に向かってにっこりする習慣をつけてみて下さい。「笑う門には福来る」ですね♪