



保健通信第8号



2023. 12

いなべ総合学園高等学校
保健室

早いもので1年も残すところ、あと数週間です。みなさんにとってこの1年はどのような1年でしたか？各自で振り返りをしつつ、どんなに小さなことでもいいので来年の目標をたててみましょう。そして1年後に振り返ってみて、その目標が達成できた！と言えるように頑張ってください！☆彡

寒さはこれから！防寒対策をしっかりと！

最近、保健室に「寒いです〜」。と来室する人がいます。その様子を見たり聞いたりすると、スカートが短い・肌着（ヒートテック等）を着ていない・短く薄い靴下を履いているといった人が多いです。体が冷えることで体調を崩しやすくなります。もちろん体調が悪ければ、保健室でお休みすることはできますが、自分でできる防寒対策はしっかりとるようにしましょう。

【肌着の着用・重ね着しよう】



肌着は汗の吸収・保温等の効果があります。また、重ね着をすることで衣服と衣服の間に空気の層ができ、その空気が体温で温められて温かいと感じます。上手に着用しましょう。

【小物を上手に使おう】

マフラー・手袋などを使って防寒対策をしましょう。



【3つの首を温めよう】

血液の流れが多い首・手首・足首を温めると全身が温かくなります。



【足元に気を配ろう】

冷えは下から感じることもあるのでスカートの場合は厚めのストッキングやタイツ、長い靴下等を履くのがおすすめです。



※冬バテに気をつけよう※

冬になると風邪をひいているわけでもないのに、寒さ等で体がだるくなることがあります。これを、「冬バテ」といいます。



【冬バテの原因】

- 年末年始が忙しく疲れがたまる
- 寒さで血行が悪くなる
- 運動量が減り筋肉がおとろえる
- 日が短くなり太陽の光を浴びないことによる不調

【予防と改善策】

- 体を温めて疲れをためないようにしましょう。室内でもいいので体をこまめに動かすことも大切です。

◆◆朝ごはんについてのお話◆◆



みなさんは、朝ごはんをきちんと食べていますか？保健室に体調不良で来る人に聞いてみると食べていないという人が多いです。朝ごはんは、1日のスタートに欠かせないパワーの源です。元気に1日を過ごせるように朝ごはんを食べるようにしましょう。

【朝ごはんを食べると…】



脳も体もすっきり目覚めて1日を元気にスタートできます。勉強や運動もしっかり取り組めます☆彡！

【朝ごはんを食べないと…】



脳がエネルギー切れの状態、イライラしたり、ぼーっとしたりします。心も体も元気がでません。

【朝ごはんを食べるための工夫】

朝ごはんが大切なことはわかっているけど、「食べる時間がない」「食欲がない」「食べる習慣がない」という人もいるのではないのでしょうか。そんな人も朝ごはんが食べられるよう、工夫をして自分の生活習慣を変えてみませんか???

●**食べる時間がない** → まずは早起きからはじめて食べる時間を確保しよう。



●**食欲がない・食べる習慣がない** → 夜遅い時間に夜食やお菓子等を食べない。

おにぎり、パン、ゼリー、ヨーグルト、
フルーツ等食べられる物を少しずつでいい
ので食べてみましょう。

