

ほけんだより 12月

For Mental and Physical Health 2022年12月号 松原中 保健室

期末テストも終わり、冬休みまであと少し。気持ちが少し軽くなった人もいないのではないのでしょうか。

同時に寒さもぐんと強まり、身体は冷えて固まってきていませんか？

寒い冬こそ、身体をよく動かして身体の内部から温めてあげましょう。

制服登校も再開しましたが、上着を羽織るだけでなく、下着を1枚プラスしたり、足元を温めるなどして、体の冷えを軽減できるといいですね。

感染予防対策も引き続き行っていきましょう。

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

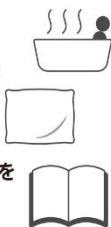


うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



スクールカウンセラー来校日

12月 9日(金) 1月13日(金) 志田先生

12月14日(水) 1月17日(火) 倉田先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、ぜひ担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

Q. 発熱は何度から？

- 37.0度
- 37.5度
- 38.0度



答えは... ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい...」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。



大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな...」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューと吹いたら、体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

12月1日は世界エイズデー

予防の第一歩は「正しく知ること」

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気ですが、HIV感染=エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事したり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。



でも、避妊具を正しく使用しない性行為

には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。



睡眠のウン？ホント？

Q 日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？



ホント
日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

Q 睡眠不足は 酔っぱらい と
同じ状態ってホント？



ホント
4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q いびきをかいている時は
ぐっすり眠っている
ってホント？



ウツ
マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

Q 昼寝 をすると
夜眠れなくなるってホント？



ウツ
15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

Q 寝だめ は
意味がないってホント？



ホント
週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

Q 睡眠不足だと
太りやすくなる
ってホント？



ホント
寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を 知ろう

長 <眠ればオールOK！
…というわけではありません。
睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を 意識しよう

夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を 取り入れよう

昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には 要注意！

い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。