

# ほけんだより



天草中学校ほけんだより第15号

令和6年1月12日(金)

文責: 養護教諭 荒木 夫美恵



## 今年の健康目標は?



令和6年になりました。今年も健康に過ごしましょう。始業式に校長先生から、『一年の計は元旦にあり』とお話がありました。ぜひ健康目標も立ててみてくださいね。荒木の健康目標は『腹八分を心がけ暴飲暴食をしない』にします。みなさんの健康目標も教えてください。

冬休みの間に生活リズムが崩れた人が多いようです。正しい生活習慣がみなさんの健康を作ります。①朝決まった時間に起きる、起きたら朝日を浴びる ②朝ご飯を食べる ③23時までには寝る この3つを守れば今年も健康に過ごせること間違いなしです。

インフルエンザやコロナなどの感染症も流行しています。手洗いなどの感染予防策も大切ですが、生活習慣を整え、抵抗力をつけることも大切です。

体調不良・ケガ・不安など気になることがあればいつでも保健室に来て下さいね。

今年もよろしくお祈りします。

## 人は眠らないとどうなるの?

夜ふかしして、「はやく寝なさい!」と怒られたことはないかな? でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人は眠らないとどうなるか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり、感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でぼーっとするのは、脳が十分休めていないサインなんだね。



## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか?

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう...という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で!



# クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

## 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめ。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

## 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

## 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

## ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

毎日空気が乾燥しています。乾燥予防も忘れずに～☆

## 合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう！

- お** お風呂はぬるめで短時間 ▶ 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。
- か** 加湿器で湿度を50～60%に ▶ 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。
- め** 綿の肌着を ▶ アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。
- クリーム** クリームで保湿 ▶ お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。

