

# 冬休みの保健

ほけんだよりNo.14  
鶴城中学校保健室

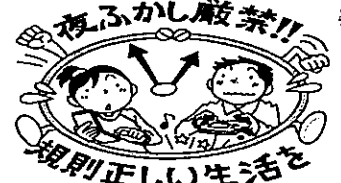


見つめなおそう私たちの健康

健康のためには規則正しい生活リズムを守る必要があります。特に、冬休みのように行事が多い休みには、生活リズムを意識した生活習慣が大切ですので、生活リズムについて、今一度見つめ直し、健康で充実した生活を送りましょう。

## 1. 規則正しい睡眠時間を守りましょう。

冬休みはいろいろな行事があり、つい夜更かしをしてしまうこともあると思いますが、一度乱れた生活リズムを元に戻すのには時間がかかります。特に3年生は、受験を控えていますので、夜型の生活を送らないように注意しましょう。



## 2. 規則正しい3度の食事をとりましょう。

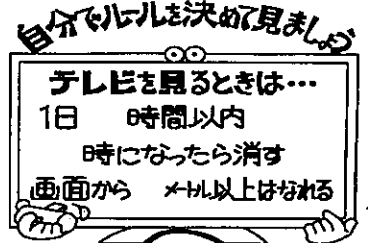
バランスのとれた朝食から、元気な1日がスタートします。炭水化物、たんぱく質、ビタミンをバランスよく摂取するよう心がけましょう。また、家族で食卓を囲み、食を楽しむことは、生活を豊かにし、心の健康を育むことにつながります。

## 3. 適度な運動をしましょう。

運動は、よい生活習慣の軸になります。生活習慣をメリハリのきいた良いものにするために、運動と休養と食事の調和が大切になります。

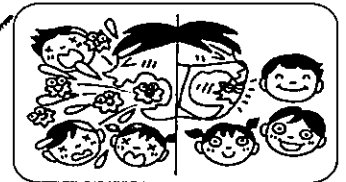
## 4. 日中、特に朝の太陽光を浴びましょう。

朝の光を浴びることは、生体リズムの強化に重要です。早起きをしましょう。反対に夜の光は、寝つきを悪くする影響があります。また、夜にテレビゲームなどをしたり、遅くまで携帯を扱う生活は生体リズムを乱し、交感神経を興奮させ、睡眠に悪い影響があります。メディア接触時間をコントロールして、夜は早く寝ましょう。毎週水曜日のノーメディアデーは継続し、冬休みこそ家族との時間を大切に、自分から進んで手伝いをしましょう。睡眠は長さだけでなく、深さも大事。つまり「面積」で考える必要があります。ぐっすり深い睡眠に比べると、浅いウトウトした睡眠は、長くても面積は大きくありません。同じ時間眠るなら、ぐっすり眠った方がよいわけです。人間は深夜の方が深く眠れるので、昼寝より夜が効率よく眠れます。



## インフルエンザの予防

☆ 今年、熊本県は例年より1ヶ月以上早く、インフルエンザの流行期に入りました。玉名、菊池で学級閉鎖が続きました。また、感染性胃腸炎も山鹿市や菊池方面で増えていますので、感染症対策をしっかりしていきましょう。



1. バランスよい栄養、十分な休養、適度な運動を心がけましょう。
2. 外から帰ったら、手洗い(石けんを使って)・うがいをしましょう。(インフルエンザにはアルコール消毒が有効ですが、感染性胃腸炎には、石けんによる手洗いのみです。嘔吐物等の処理には次亜塩素酸ナトリウムを使います。)
3. 部屋の換気と空気が乾燥しないように、ぬれタオルや加湿器等を使って加湿をしましょう。
5. インフルエンザが流行しているときは、人が多く集まる場所へ出かけないようにしましょう。どうしても外出しななければならないときは、マスクをしましょう。鼻やのどの粘膜が乾燥するのも防ぎます。
6. 咳エチケットを守りましょう。(咳やくしゃみが出るときはマスクをする。マスクがないときは誰もいない方を向いてティッシュなどで口を押さえ咳をし、ティッシュはゴミ箱に捨て、手を洗う。)



## むし歯の治療をしましょう。

治療の必要なむし歯(未処置歯)や歯石は、自然に治癒することはありません。放置すると治療するのに時間もお金もかかりますし、むし歯の本数が増えていきます。また、治療を受けていない人には、冬休み前に再度治療勧告書を配布しますので、冬休み中に受診し治療を受けましょう。治療が終了したら、保健室に報告してください。また、11月、昼休み保健室で歯みがき指導を受けた人は、みがき方を思い出して丁寧な歯みがきを心がけましょう。



## 誘惑の多い冬休み ~お酒・たばこ...負けない意志と断る勇気~

未成年者の喫煙飲酒は、危険ドラッグなどの薬物に手を出すきっかけになるといわれています。冬休みは、親戚や先輩などから誘われる機会が多いかもしれません。もう一度、薬物乱用防止教室での東学校薬剤師さんのお話を思い出し、将来の自分の夢を叶えるためにも、誘惑に負けないよう強い意志を持ち、断る勇気を持ちましょう。

