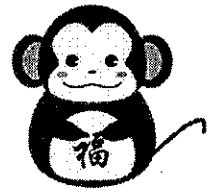


ほけんだより



平安女学院中学・高等学校
保健室
2016年1月8日

あけましておめでとうございます。いよいよ2016年が始まりました。今年も1年、心もからだも元気で過ごしましょう。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをしっかりと整え、自分で健康を管理できるようにしましょう。



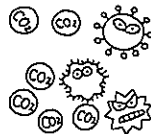
1月の健康目標：「学習環境を整え、換気をしよう。」

教室の換気で
かぜ防止！！

寒くなるとどうしても窓を閉め切るため、教室の換気が悪くなり空気が汚れてきます。そして、かぜなどのウイルスはいつまでも教室にまん延することになります。換気している間は少し寒いですが、こまめな換気がかぜやインフルエンザのウイルスを追い出し予防につとめましょう。

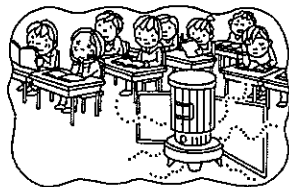
部屋を閉め切っていると、どうなるのかな？

二酸化炭素



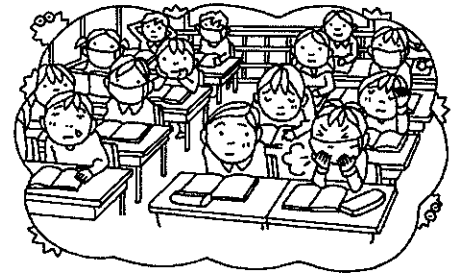
私たちの吐く息からどんどん排出されます。頭がぼんやりしてきて集中力はどんどん低下します。

熱気



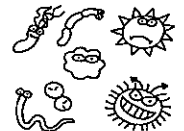
高すぎる室温は眠気を誘います。

におい



多くの人やもののおいで外から入ってくるといやなおいがします。

ウイルス・細菌

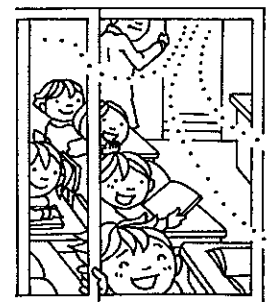


閉め切った部屋の中はウイルス・細菌でいっぱいです。

良い学習環境
にするには…

- ◇1時間ごとに窓を開け5分ほど空気を入れ換えをします。
- ◇窓と入り口を対角線に開けて空気の通り道をつくれます。
- ◇室温は18℃～20℃位にします。

机の周囲にゴミは落ちていませんか？
自分が出したものでなくても拾ってごみ箱に捨ててくださいね。



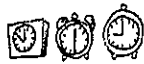
★生活リズムをつくるのに大切なこと♪

睡眠



●脳やからだを休める

1 日中勉強したり、遊んだりして疲れたからだや脳を休めるためには、夜、ぐっする眠ることが大切です。毎日、だいたい同じ時間に寝て同じ時間に起きましょう。寝る前のテレビやスマホは寝つきが悪くなるので、やめましょう。



●病気と戦う力を強くする

眠っている間に、からだの成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。

食事



●脳やからだのエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳やからだは力を発揮できません。

●朝ごはんはスイッチ

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって脳やからだがスムーズに動き始めます。

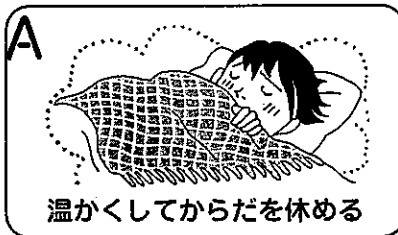
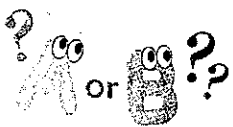


●朝ごはんですっきり

朝ごはんを食べると、おなかを刺激されて動き出し、便が出やすくなります。

★かぜ・インフルエンザを早く治す常識クイズ♪

1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



温かくしてからだを休める



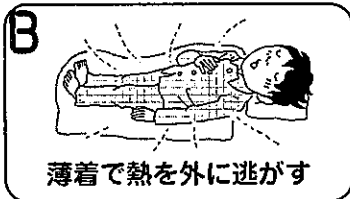
すぐに解熱剤で下げる

●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする？



厚着で汗を出す



薄着で熱を外に逃がす

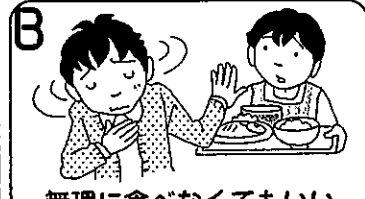
●答え 正しいのはB。

寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする？



栄養が必要なので、無理にでも食べる



無理に食べなくてもいい

●答え 正しいのはB。

食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。