

# ほけんだより 12月

令和元年12月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

## 令和元年も残りわずかとなりました

長い2学期も、いろいろな学校行事がありました。充実した日々を過ごすことができましたか？また、今年は平成から令和へと新たな年号になり、みなさんにとってどのような年になりましたか？目標を達成できたこと、あと一歩足りなかったことも、みんな努力し頑張ったことは、きっとみなさんの成長につながっていると思います。そして、今年無事に年を取ることができることにみなさん感謝しましょう。さて、来週から短い冬休みですが、体調に気をつけて、よい年末年始を過ごしてくださいね。

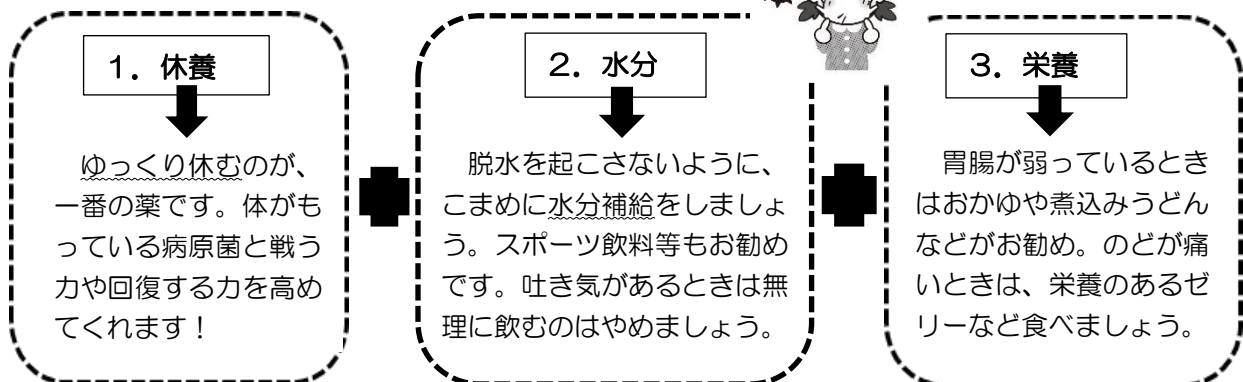


## ☆ 寒さ対策、万全ですか？

制服の下にはシャツ1枚で寒くて体調が悪いと来室する生徒も少なくありません。寒いのは当たり前で、そのような恰好では体調も悪くなります。なぜ着ないのか？聞くと、制服の下は、分厚いものは着込めない・・・、ゴワゴワして気持ちが悪い・・・という人もいました。そんな時は、工夫をすることが大切です！まず下着を着ましょう。その上に薄手のシャツを重ね着しましょう。そうすることで、熱も逃げにくくなります。また外に出るときは、首や手首・足首が寒くならないように温めましょう。免疫力が低下すると、かぜをひきやすく、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。



### かぜをひいたかも？と思った時は……。



### かぜとインフルエンザと何が違うの？

どこが違う？	かぜ	インフルエンザ
症状の進行状況	ゆっくり	早い
発熱	37～38度くらい	38度以上
症状	くしゃみ・鼻づまり・咳・のどの痛み	全身が痛い・だるい・食欲不振・強い寒気

## ☆ 毎日の生活リズムを崩さないようにしましょう！

冬休み中には、クリスマスやお正月などイベントが続き、生活リズムも崩れやすくなります。生活リズムが崩れると冬休み明けに体調を崩し、3学期が始まってきつい思いをします。そうならないように、生活リズムは崩さずに通常と同じ生活をしましょう。

### ● 毎日、決まった時間に起きる！

だらだらした生活ではなく、1日のスケジュールを立て、計画的に過ごす。また、試験があるときは、試験開始3時間前に起きると脳が活性化されます。その習慣をつけておきましょう。勉強をする時は休憩も1時間に5～10分は取り入れましょう。



### ● 1日3食バランスの良い食事を摂る！



パン・ラーメン・コンビニ食材・お菓子をたくさん食べるのではなく、肉・魚・旬の野菜をバランスよく食べ栄養を摂りましょう。スープやなべ物にすると野菜はかさも減り、たくさん食べられてお勧めです。また、煮物など根菜類は体を温めてくれる効果もあります。

### ● しっかり睡眠をとる！

ネットやゲームを夜中までしていませんか？1日30分程度の使用時間を決め、スマホは自分の部屋までもっていくのはやめましょう。寝ながら画面を見ることで、目にも脳にも睡眠にも影響が出ます。寝るときはしっかり寝ましょう。



睡眠をしっかりすることでストレスが解消され、免疫力がアップし、疲れた脳を休めることができます。また、記憶を定着させると同時に学習機能が向上する効果があります。

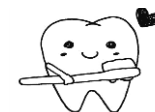
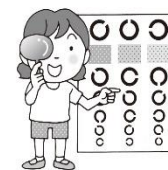
3年生は、受験前で睡眠を削って勉強を頑張っている人も多いと思います。焦る気持ちもあると思いますが、受験前だからこそ生活リズムを整え、実力が出せるようにすることが大切です。



## ☆ 保健室からのお願い

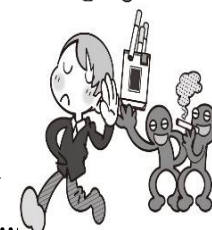
### 眼科と歯科受診

年末・年始は医療機関もお休みというところが多くなります。健康診断や体調不良等で治療が必要な人は冬休みを利用して、早めに治療をしましょう。そして、眼科・歯科受診を勧められている人は、冬休みを利用して受診してください。なお、治療が終わったら、保健室に用紙を提出してください。



### 甘い誘いそのような誘惑はきっぱりとNO！！

冬休みは、親せきや先輩など会う機会も多くなります。そこには甘い誘惑(タバコ・お酒・薬物など)もあるかもしれません。もし誘われても、きっぱりと断りましょう。曖昧な返事は誤解を招きます。NO!と断ることが大切です！



それでは、2020年に元気な姿で会いましょう！！