

ほけんだより 12月

平成30年12月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

2018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。みなさんにとって2学期は充実していましたか？また、日々、勉強・部活動に励んでいるみなさん、特に受験を控えている3年生は、今が一番大変な時期です。ここを乗り切れば、必ず明るくなります。年の瀬に、一年間の反省することも大切ですが、小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力となります。よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。体調に気をつけて、よい年末年始を過ごしてくださいね。



☆ 冬休み中も生活リズムを崩さないようにしよう！

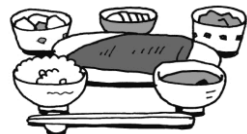
冬休み中には、クリスマスやお正月などイベントが続き、生活リズムを崩しやすくなります。リズムが崩れると冬休み明けに体調を崩し、きつい思いをします。いつもの生活リズムを崩さずに通常と同じ生活をしましょう。

● 毎日決まった時間に起きる

1日のスケジュールを立て、計画的に過ごす。



● 1日3食バランスの良い食事を摂る



旬の野菜は、栄養がたっぷりです。スープまで食べられる鍋物はかさも減りたくさん食べられてお勧め、また、煮物など根菜類は体を温めてくれる効果がありお勧めです。

● しっかり睡眠をとる

しっかり睡眠をと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。

- 睡眠時間は、6時間確保
- 朝6時には起きる（試験3時間前に起きると脳が活性化される）
- バランスのよい食事を摂る
- 休憩を適宜入れる（1時間に5～10分程度）



☆ 風邪は万病のもと

風邪をひくことで、免疫力が低下すると、あらゆる病気を引き起こす原因となります。また、重い疾患の初期症状が風邪のような症状をみせることもあります。もし、「いつもと違う…」と感じたら、念のために早めに受診しましょう。

あらゆる感染症の流行する時期です！みんなで乗り切ろう！！



比較	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
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
鼻水	ひきはじめ	後から出る
せき	少し・軽い	多い・強い
頭痛	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い



インフルエンザが疑われる場合は・・・

早めの受診／しっかり休む（外出禁止）／水分補給を十分にする／マスクを着用する（受診時）

こんな症状が出たら **インフルエンザ** かも

手洗い うがい が予防の基本!

発熱 鼻水 せき くしゃみ 急な高熱 頭痛 だるさ 筋肉や関節の痛み

☆保健室からのお願い

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、保健室に報告してください。

そして、冬休みは、親せきや、先輩などとお会いする機会も多くなります。そこには甘い誘惑（タバコ・お酒など）もあるかもしれませんが、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、2019年に元気な姿で会いましょう！！