



保健だより12月号



大分県立玖珠美山高等学校

12月号担当

2の1 瀧石 妃久美

渡邊 瑚呼

12月も下旬となり今年も残りわずかです。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で1年生はもちろん、2・3年生も普段とは違った生活を強いられ、知らず知らずのうちに体に疲れがたまっているのではないのでしょうか？この1年をしっかりと締めくくるという意味でも心身の休息もとりながら健康にも十分気をつけましょう。今月の保健だよりは、免疫と健康についてです。是非読んでください。



◆ 免疫力を上げるには？

大分県では11月に入り、新型コロナウイルス感染症の感染者が毎日発生し、特に今日は急増しています。また、これからインフルエンザなどの感染症が流行する季節でもあります。しっかりと免疫力を上げて感染症にかからないようにしましょう。そして服装も薄着ではなく、暖かい格好で過ごしましょう。

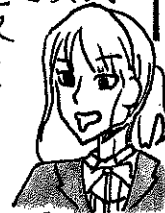
睡眠

睡眠不足は免疫力を低下させる敵！体をメンテナンスする大切な時間でもありますので、しっかり6時間以上は睡眠をとろう。



栄養

栄養が足りていないと、病にかかった時など戦えません。好き嫌いをせず野菜や肉・魚もバランスよく食べ免疫力を高めましょう。



運動

運動不足が続くと、免疫力も低下します。散歩や運動、家の掃除などし筋肉を動かして体温を上げ免疫力の働きを助けましょう。



◆ ぐっすり眠るための快眠のコツって？

悩みや心配ごと、テスト前、試合前、また寝る前についてスマホを触って、眠りたいけど眠れない時って経験したことありませんか？
睡眠は成長期のみなさんにとっても大切なんです。

* 快眠による健康への効果は？

- ・生活リズムが整いやすくなる
- ・肥満、高血圧、生活習慣などの予防
- ・抑うつや不安などの心の不健康の予防 など



* 快眠のコツ(眠くなる方法)

- ① 寝る時間を一定に → 体内時計を乱さないように毎日同じ時刻に就寝・起床を！
- ② 睡眠時間にこだわらない → 「〇時間寝る！」と厳しい目標を立てなくてもOK！
- ③ 太陽の光を浴びる → 太陽の光を早朝に浴びると自然と夜に眠くなります。
- ④ 適度に運動する → ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。
- ⑤ 自分流のストレス解消法を → 自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を！
- ⑥ 寝る前に心身をリラックス → お風呂に入ったり音楽など好きなことに触れたりしよう！
- ⑦ 眠りやすい寝室をつくる → 寝具・照明を自分に合ったものに、室温は20℃前後に！

* 寝たため...睡眠をためることはできずその上、朝起きる時間や寝る時間も不安定に、睡眠時間はなるべく同じにするのが大切です！