

1月

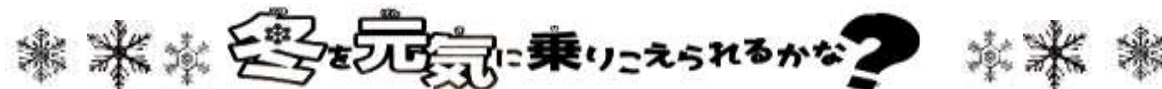
元気いっぱい  
芦刈っ子

# 保健だより

小城市芦刈観瀾校  
中学部保健室

No.9

H30年1月10日



2018

保健目標 冬を元気に過ごそう！ 平成30年(2018年)のスタートです



謹賀新年  
2018

冬休みに入る直前から、インフルエンザB型で出席停止者が出ました。皆さんは、どのような冬休みだったでしょうか。休み中にインフルエンザに罹患したり、感染性胃腸炎だった人もいました。今は、「インフルエンザA型に罹患した。」という連絡もあり、A型B型が、両方流行しているようです。9年生は、受験が目の前で、寒い中頑張っていますね。新学期のスタートです。芦刈観瀾校の皆さん、感染症に罹患しないよう、「**一に手洗い！二にマスク！**」で感染症を予防しましょう。

生活リズム崩さずに！  
-早寝・早起き-  
3度の食事！

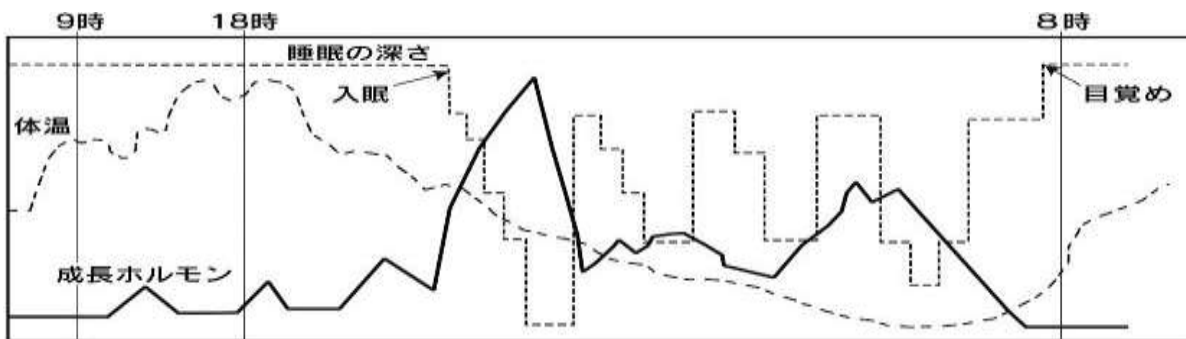
なぜ「インフルエンザ」予防  
手洗い  
うがい  
換気

事故に注意！

## 睡眠の重要性

4月から体調不良を訴えて、保健室に来る人のほとんどが、睡眠不足だと感じています。成長期の皆さんにとって、とても大事な睡眠です。

睡眠は疲労回復、特に休みなく働く脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7～8時間は必要とされています。このほか睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深くかかわっています。本来ヒトは最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルを持っています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は入眠直後が最もさかんです。夜ふかしなどで睡眠不足になったり、不規則な睡眠をとっていると、これらのリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたします。



朝、起きるのがつらいなあ

何だか、熱っぽくてかぜかなあ

寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかなあ

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておく等、起きる前に部屋を暖めておくと、楽に起きられるでしょう。また、寝る前にカーテンを少し開けておけば、自然と朝の日の光が、部屋に入ってきて身体を目覚めさせるホルモンが、出やすくなります。

暖かくして、ゆっくり休むのが一番です。水分補給も十分行いましょう。食欲があるときは、バランスよくしっかり栄養を取りましょう。食欲がない時は、胃にやさしいものを、食べやすいように調理して食べましょう。体力が奪われてつらい状態でなければ、リラックスするようにお風呂に入ることもいいでしょう。

重ね着をして、層をたくさん作り、服の間に空気が含まれると、暖かい空気を外へ逃がしません。ただし、寒さのために体がこわばって固まり、血の巡りが悪くなると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすことによって、体が温まり、体温も上がります。

決まった時間に起床する！  
ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

まだまだ続けよう  
かぜ・インフルエンザ予防！  
手洗い 運動 うがい  
体力温存 人混みを避ける

7℃～2℃の保温効果  
下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！  
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

受験生のみなさん！  
もうひとふんばり！

あせり・緊張・ストレスに負けないで！！

睡眠時間はしっかりと確保して！  
睡眠不足は集中力・記憶力の敵！  
受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ  
遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。  
脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?  
6ジグジー！

不調のときはあせらず休養を  
体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...