

健康タイムズ

伊勢原中学校
保健室
H29.12.22



平成29年もあと10日ほどです。年末になると1年間があっという間に感じられますね。

さて、待ちに待った冬休み。冬休みはイベントが続いて寝る時間が遅くなることもあるかもしれません。しかし、冬休みに体内時計がくずれてしまうと、3学期のスタートが辛くなってしまいます。3年生は受験もありますので、「学校があるときの生活リズム」を意識して、すごしてほしいと思います。

冬は、風邪や胃腸炎が流行する時期です。冬休みを元気に楽しく過ごすために、自分ができる予防法を取り入れてみましょう。



かぜに負けない体になろう！

1. 免疫力を上げて、ウイルスをはねかえす！

人間には、体に入ったウイルスや細菌などの異物から身を守る力（免疫）があります。免疫力を上げることでかぜをひきにくくなります。まずは、かぜやインフルエンザに負けない体づくりに取り組みましょう。

<食事>

野菜には、免疫の働きを良くする栄養が入っています。冬が旬の野菜や、果物をたくさん食べましょう。



<睡眠>

寝ているときは、免疫力が高まります。具合が悪いときに眠くなるのも、免疫力を高めて、ウイルスと戦おうとする体の働きです。



2. ウイルスを体に入れない

手洗い・うがい&マスク！

マスクはのどや鼻の乾燥を防ぎ、のどや鼻の粘膜がウイルスを体の外に出す働きを助けます。



3. ウイルスを少なくする

ウイルスは気温が低く、乾燥しているところで活発に動くので、部屋の窓を開けたり、湿度を上げることが大切です。



かぜはひき始めに治そう！

かぜかな？と思ったら・・・

① 体をあたたかくしてよく眠る

熱が上がって苦しい思いをしたり、こじらせて他の病気になってしまうより、あれ？と思ったときに休むと治りも早くなります。眠る効果は、<睡眠>をチェック！

② 水分をしっかりとる

汗をかくと熱も下がりますが、同時に体の水分もなくなります。スポーツドリンクなどを飲むのも効果的です。

③ 消化の良いものを食べる

鍋料理、うどん、スープなど、水分補給も一緒にできるメニューがおすすめです。



くしゃみ・鼻水、寒気、のどの痛み、お腹の調子が悪いなど・・・かぜのひき始めかもしれません！



口内炎もひとつのサインです。免疫力が落ちているときに出やすいので、かぜにも注意！

38℃以上の高熱や、関節痛、ひどい咳などがある時は、早めに病院へ！！



スマホと健康被害！？

スマホ（携帯電話）などを持っている人も多いようですが、正しく使えているでしょうか。便利なものですが、使い方が悪いと健康に影響が出ることを知っていますか？スマホとの正しい付き合い方について、考えることが大切です。



睡眠不足に注意！



スマホの画面から出るブルーライトという光は、目を覚まさせて夜でも眠りにくくさせてしまいます。できれば、寝る1時間前にはスマホを使わないようにしましょう。また、スマホに夢中になってしまうと、次の日起きられませんよ。



視力への影響

スマホの小さな画面に表示される文字はとても小さいものです。小さな文字を見続けると、目が非常に疲れ、目にもストレスがたまります。視力低下や目のかわきも心配です。目に合ったメガネを使い、目が乾いたら、目薬を使うこともおすすめです。



スマホと姿勢

スマホを使っているとき、つい猫背になっていませんか？猫背は見た目が悪いただけではなく、肩こりや頭痛、首にも負担がかかります。下を向く姿勢が続くと、カーブしているはずの首がまっすぐになることで、頭痛などの症状が出ることもあります。



歩きスマホ注意！

歩いているときも、スマホに夢中になっていませんか。実際に、「歩きスマホ」が原因で、横断歩道を渡っている最中に交通事故にあったり、電車に接触してケガをする事故が起きています。本当に危険です！！



2つの絵をくらべて、7つのまちがいを見つけよう！！！！



答えは保健室前に貼ってあります