

保健だより「ヘルス12月号！」

～冬かいてきにバージョン～

平成29年度12月22日

岡山県立津山中学校・岡山県立津山高等学校

本格的な冬を迎えています。皆さん、風邪などひいていないですか？
明日から冬休みに入りますので、恒例の『冬かいてきに』を紹介します。

冬…冬休みを迎えます。

ついつい夜更かし朝寝坊になりがちです。
規則正しい生活リズムを崩さないことが、休み明けの健康生活を左右します。
学校で授業をしている平日と休日の起床時間の差は、2時間以内を心がけましょう。

か…風邪やインフルエンザの流行期です。

うがい、手洗いを徹底しましょう。特に手の汚れがウイルスを運びます。
咳エチケットのマスク着用も風邪予防には有効です。
保健委員会の合言葉は、『換気、加湿、手指アルコール消毒、咳エチケットです！』

い…インフルエンザの流行期に入っています。

予防には、予防接種が有効です。予防接種を受けてから、体の中で抗体が出来るまで約2週間程度かかります。接種がまだの人や受験生は、是非予防接種を受けましょう。

て…適切な睡眠・休息はとても大切です。

良質な睡眠・休息は、脳・体の疲れを取り、学習の効率化も促します。
夜更かし朝寝坊の癖を解決する良い方法は、朝早起きをして朝日を浴びることです。
朝日を浴びてメラトニン効果を活性化させましょう。

き…規則正しい生活を心がけましょう。

スマホや携帯端末などの使用の程度はどのくらいでしょうか？
今年の『メディアと健康』アンケート結果から、12時までに寝て朝6時に起きると午前中の体調が良いことが分かっています。
今年度のスローガンは、11月のヘルスでお知らせした通り、『スマホ使用時間は、スマートに1日60分以内！』です。1日24時間を有効に活用しましょう！

に…にんげんの身体の免疫力をアップさせましょう！

免疫力を上げるために、腸内環境を整えることも大切です。免疫機能を司るNK細胞は、腸の中に60～70%居ると言われています。免疫力アップのために、手洗い、うがい、首、手首、足首の保温も大切です。

冬休みの期間は短いのですが、年末年始と家庭の行事も多い時期です。日頃、学校生活で忙しくしている皆さんも、この時期は家族と一緒に、家庭や地域の行事に参加してみるのも良いかもしれません。短い冬休みですが、規則正しく過ごして、新しい年を健康に迎えてください。