

ほけんだより1月

令和6年1月9日 宇和島南中等教育学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

冬期休業中の楽しかった出来事、頑張ったことなど、またお話を聞かせてくださいね。

学年の締めくりとなる3学期。それぞれの目標を達成できるよう、計画的に過ごしましょう。



受験生のための健康管理心得

受験を控えているみなさんへ。試験本番に100%の実力を発揮するために、健康管理は勉強の次に大切です。重要なポイントを押さえて、万全の体調で試験に挑みましょう。

～その壱～

1日3食、栄養の取れたバランスの良い食事をとりましょう。

特に、朝食は抜かないように!受験に挑む体力と免疫力をつけましょう。

～その弐～

質の良い睡眠を十分にとりましょう。

寝る1~2時間前からスマートフォン等の電子機器の使用は控えましょう。

また、寝る前に色々と考えすぎたり、寝なければ…と焦らず、気持ちを切り替えて、深呼吸してみよう。

～その参～

10~15分の軽い有酸素運動を取り入れてみましょう。

軽いジョギングやウォーキング等で全身の血行を良くし、脳に酸素を送り、勉強の効果をアップさせよう。

～その四～

手洗い・うがい・換気を継続して行い、身体の抵抗力を高めましょう。

Q.長時間座りっぱなししているとどうなるの?

A. 受験勉強やテスト勉強のため、座りっぱなしによる運動不足、不規則な食生活などの生活習慣が関係し、便秘になってしまう可能性があります。

さらに、便秘が原因で痔になってしまう場合も…!

水分摂取を十分に行うことは効果的ですが、利尿作用(おしっこを出す作用)が強い飲み物を取り過ぎると、水分が大腸に届かず、便が固くなってしまいうため、利尿作用が弱い飲み物を選びましょう。

便秘がちの人は試してみよう

○水分を十分にろう
朝起きてコップ1杯の水を!

○朝食をとり、朝から腸を動かして排便リズムを付けよう

○トイレを我慢しすぎないようにしよう



便秘や下痢といった症状の中に、大きな病気が隠れている場合もあるため、なかなか症状が改善しない場合は、専門の病院で診てもらいましょう。

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する 	急激に発症する 
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

年末年始で人の移動も増えるため、この冬休み明けは特に注意が必要です。

外出後や食事前には、流水・石鹸による手洗いを行いましょう。手指など身体についてインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

そして、換気も継続して行い、感染症を予防しましょう！

かぜかな？と思ったら



早めに 休養しよう！

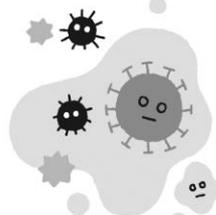
冬、空気が乾燥 → 何が起こる？



皮膚が乾く
(乾燥肌、肌荒れなど)



喉の粘膜が乾く
(病原体などが侵入)



ウイルスが
拡散しやすくなる

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも感染予防に効果的！

また、皮膚が乾燥すると、肌のバリア機能が不足してしまいます。感染症対策だけでなく、様々な皮膚トラブルの予防のためにも、リップクリームやハンドクリームを使うこと。水分補給を行って保湿をしましょう！