

# ほけんだより1月

R2.1.10 宇和島南中等教育学校 保健室

2020年が始まりました。今年はねずみ年です。十二支の一番目に「子（ね）」がきているように、子年を植物に例えると、新しい生命が種子の中にきざし始める時期で、新しい物事や運気のサイクルの始まる年になると考えられています。

新たな気持ちで、学習や運動、やってみたかったこと等にチャレンジしてみてもいいでしょうか。

また、インフルエンザなど冬の感染症が本格的に流行する季節になりました。手洗いや咳エチケット、人込みを避ける等の予防対策をしましょう。また、『早寝早起き朝ごはん』を実践し、適度な運動を心がけ、日頃から免疫力をアップさせておきましょう。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

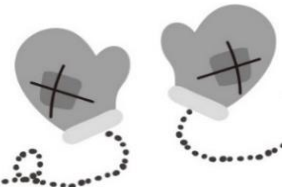
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



## 6年生の皆さんへ

いよいよ受験本番です。体調を整えてこの時期を上手に乗り切りましょう！

★睡眠時間はしっかり確保：睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。だらだらと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう。

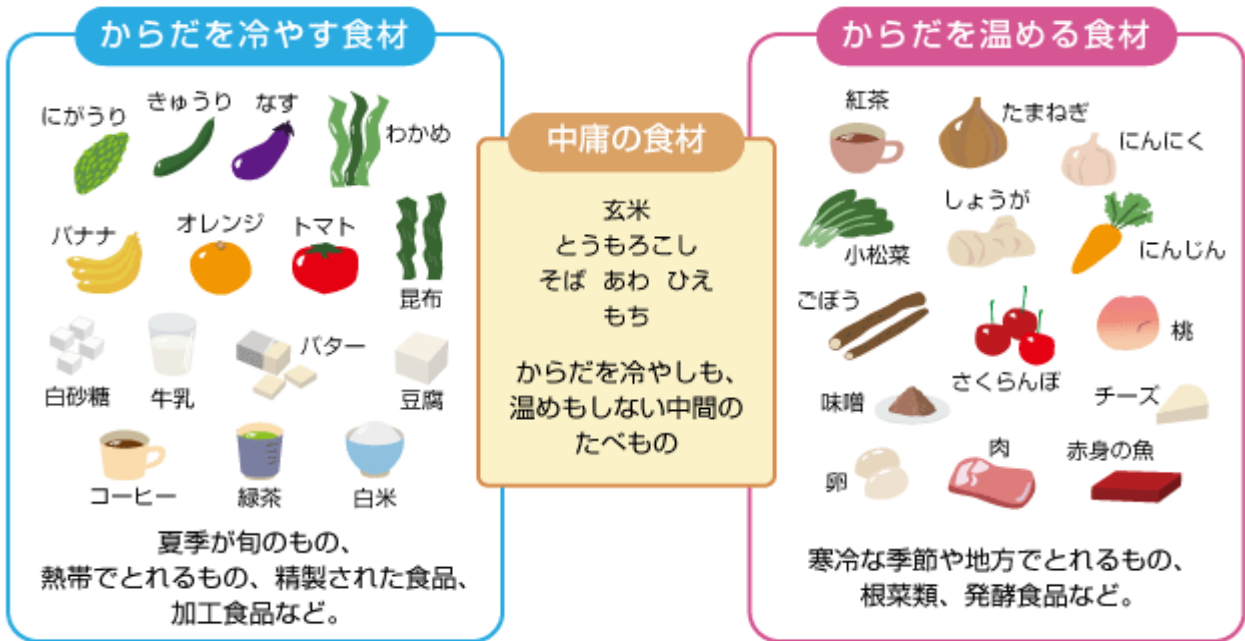
★不調の時は思い切って休養！：「なんだか体も心も疲れているな～」と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。無理しすぎないことが体調管理のポイントです。



# 寒い冬を元気に過ごすために

## 1 体を温める食事の工夫

栄養バランスの取れた食事を基本に、冷えが気になる時は身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に身体がほてっている時は身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手に取り入れましょう。また、肉や魚類等に多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシヤモやたらこ、アボガドやアーモンドに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



## 2 生活習慣のポイント

< 身体の隅まで血液を届けるために >

- 身体を締め付けない衣服や靴を着用しましょう。
- 38~40 度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。

< 自律神経を整えるために >

- 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、適度な運動を取り入れましょう。筋肉量のアップにもつながります。

## 3 着衣の工夫ポイント

- 腹巻…お腹を温めることは臓器を温めることであり、便秘の解消にもつながります。
- 肌着…肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1度アップします。
- スパッツ…冷えやすい下半身を温めます。
- マフラー、レッグウォーマー…首や足首など、「首」と付く部位には動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでぽかぽか感を得られます。