

保健だより 12月

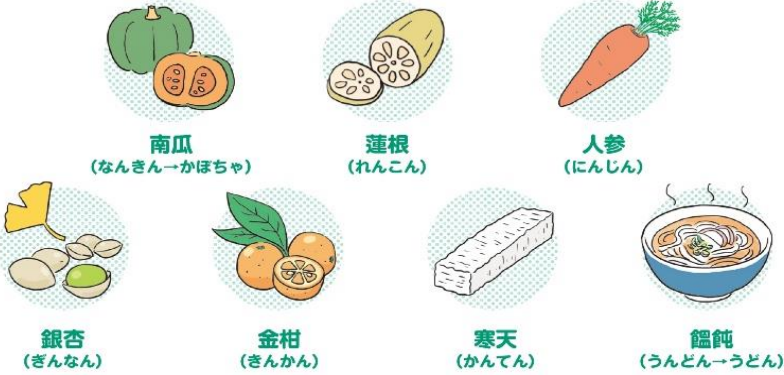


12月に入り、本格的に寒くなってきました。今月はクリスマス、大晦日など、楽しいイベントがあります。最大限楽しむためにも、一人一人が体調管理をしっかり行いましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校保健委員会

食べて健康？冬至のキーワード「ん」

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七草』といって、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。



でも、なぜこれらの食べ物が注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんにくに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれも風邪予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養が取れる食べ物として、昔から注目されていたということかもしれませんね。

今年の治療は、今年のうちに…

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて気持ち良く新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」健康診断の結果から『受診、治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていますか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。問題がなければ届けを出して完了、軽症なら年内あるいは休みに中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。特に3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかも？！未受診・未治療のまままで臨むことはできるだけ避けてくださいね！



温かい飲み物で、心もホットに(^_^)

暖かい飲み物を飲むと、体が暖まるだけでなく、気持ちもほっと落ち着きます。

★ホットココア

集中力を高める効果とリラックス作用があります。

★ほうじ茶

緑茶に比べてカフェインが少ないので、胃腸にやさしく眠れなくなる心配もありません。

★はちみつレモン

快眠効果、疲労回復、免疫力向上など、他にも様々な効果があります。

★コーンスープ

朝飲むことで腸の働きがスムーズになり、免疫力がアップしたり、代謝が上がったりします。

★白湯

副交感神経が活性化され、消化管の動きが促進されたり、心身に対してリラックス効果が期待できます。



保健室からのお知らせ

- ・学校検診で治療や精密検査が必要と言われている人でまだ病院を受診していない人は、冬休みを利用して必ず受診をお願いします。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、4.9kgでした。

(12月11日現在)

・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いてあります。

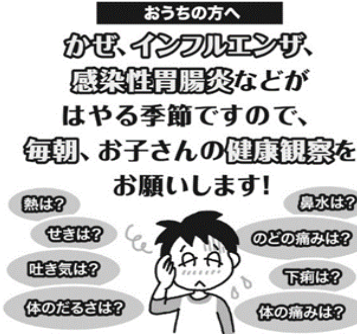
引き続き、ご協力よろしくをお願いします。



受験生のみなさんへ

朝型に切り替えていきましょう！

受験生のみなさんはそろそろ本番に向けて、夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか？その際、いきなり朝早く起きるのは辛いので、まずは起きる時間を少しずつ早め、体を慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開けて、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。



換気と休憩でリフレッシュ



また、冷え込みが厳しくなる季節ですので、インフルエンザや風邪などの予防をするため、教室の換気をこまめに行い、人混みではマスクを着用しましょう！！

★教育相談のご案内★

他の人に悩みを聞いてもらうことで、心が整理され、少し楽な気持ちになることもあるかもしれません。一度、悩みを相談してみませんか？

[日にち] 7日(木)・14日(木)・21日(木)・25日(月)

[時間] 12時～18時

[場所] 本館4階教育相談室

[電話] 0897-37-2735

※電話で予約ができます。



お昼寝を味方につけよう！！

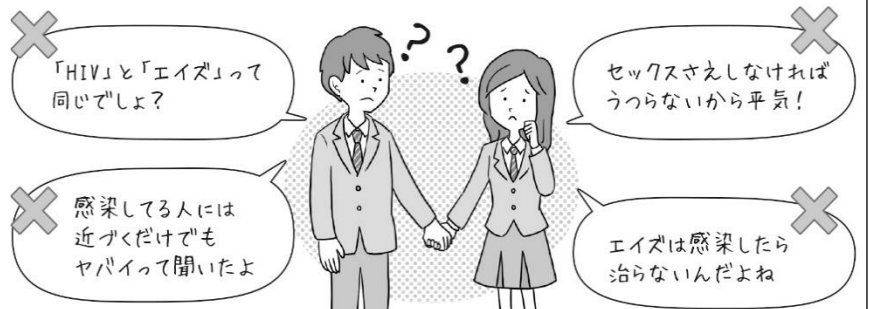
昼食を食べた後、うとうと眠たくなるのを避け、集中して授業を受けるために、昼休みを利用したプチ昼寝「パワーナップ」がおすすめです！短時間の休息で疲労度が下がり、スッキリした頭で午後の授業に臨むことができます。

【疲れをとるパワーナップのポイント】

- ①寝る時間は15分～20分程度に
20分以上寝ると、深い眠りに入ってしまう目覚めたときにかえって疲労感が残ることがあります。15分～20分程度の短い睡眠が最もリフレッシュ効果があると言われています。
- ②横にならない
パワーナップでは、横になって寝る必要はありません。椅子にもたれたり、机に伏せる体勢で大丈夫です。
- ③パワーナップ前にカフェインをとる
カフェインの効果は、服用15分～30分後に現れます。そこでパワーナップ前に、緑茶、コーヒー、紅茶などを飲んでおくと、ちょうど目覚める頃に効果が現れるのです。
- ④夕方には寝ない
パワーナップを夕方にとると、夜の睡眠に影響を与えてしまいます。お昼から15時くらいまでに取ると良いそうです。お昼休みに早めに昼食を済ませて、脳の休息時間を作ってください。勉強の効率も上がりますし、体育や部活動でのケガの予防にも繋がります。

知っておこう！世界エイズデー

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIVというウイルスが起す感染症です。



残念なことですが、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友だちや家族など身近な人にも起こりうるからこそ、しっかり覚え、行動につなげてほしいのです。