

ほけんだより 12月

(2024 年)

令和6年 12月2日

西城陽中学校

保健部

裏面あり

先日までの秋らしい爽やかな気候が一転、急に寒くなり冬を感じる事が多くなってきましたね。冬の訪れとともにインフルエンザなどの感染症もだんだん増えてきました。部活動や受験勉強に忙しい毎日だと思いますが、自分の体のことは後回しになっていませんか？免疫力を強化して、残りの2024年も元気に走り抜けましょう！



ぐっすり眠るためのヒケツ！睡眠で強いカラダを作り上げよう！

睡眠中には免疫力を高めるホルモンを分泌されるため、よく眠る事で免疫力を高める事ができます。予防接種をする事で免疫を作り出すこともできますが、睡眠が不足している人は、予防接種をしても効果が弱まるというデータもあるそうです。つまり、よく眠る事が一番の感染症予防になるのです。感染症に負けないためにもよく眠りましょう！

★★★ 夜に眠りやすくするためのポイント ★★★

★寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝しすぎは体内時計をくるわせてしまうので注意。毎日同じ時刻に就寝・起床することをルーティンにしよう！



★朝日をしっかり浴びる

体内時計を調整する働きがあるのが太陽の光です。朝はカーテンを開け、朝日をめいっぱい浴びてみよう！



★食事は眠る2時間前までに

胃に食べ物が入っていると、内臓は消化し終わるまで動き続けます。その状態で眠っても、体と脳は活動をしたままのため、眠りが浅くなりやすく睡眠の質が悪くなります。



★明かりやスマートフォンは OFF

光は体を覚^{かく}醒^{せい}させる作用があります。

目を閉じていても、まぶた越しに光を感知する事ができます。そのため、明かりは全て消した方が眠りやすくなります。



どうしても眠れない！そんな時は・・・

●腹式呼吸を試みる

寝転びながら「フーツ」と口から息を吐きます。3秒ほどかけてゆっくり息をはいてみよう。お腹がふくらむ感じがあれば腹式呼吸できています。

●いちど布団から出てみる

寝なければ！と意識するとなかなか眠れないこと、ありますよね。いちど布団から出て読書などをしてみると眠たくなるかも！

冬の冷えにさようなら！

温活

にチャレンジ！！

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。保健室にも体調を崩している人の来室が多くなってきましたが、「生足に丈の短いソックス」「ブレザーを着用していない」など、それは寒いでしょう…と言いたくなる服装で過ごしている人もいます。

冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう！

「冷えは万病のもと」…どうして？

▼免疫力が低下するから

体には、侵入した風邪ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かないため、体が冷えるとウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

▼血流が悪くなるから

体が冷えているときは血流が悪い状態。血液は体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が悪いと老廃物が溜まったり、臓器の動きが悪くなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など不調が現れます。

温活 4つのポイント

食 事

熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運 動

熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入 浴

温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38〜40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服 装

冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空气の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。