

ほけんだより 1月

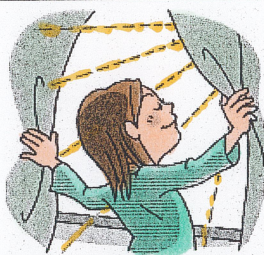
太陽の光で生活リズムをリセット！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年1月14日)

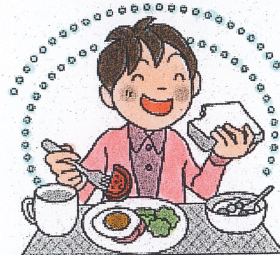
冬休み明け、遅刻ギリギリで登校する人が増えています。寒くて布団から出られずに二度寝してしまうと、朝ご飯を食べそびれたり健康チェック表を忘れたり、あわてて転んでけがをしたりと余計な心配が増えてしまいます。冬休みの夜ふかし生活をリセットするには起床時間がとても大切です。毎日同じ時間に起きて、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし朝ごはんでエネルギー補給して、充実した1日を過ごせるようにしましょう。



毎日同じ時間に起きる



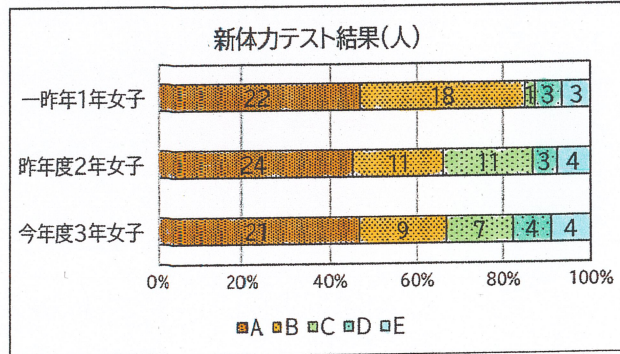
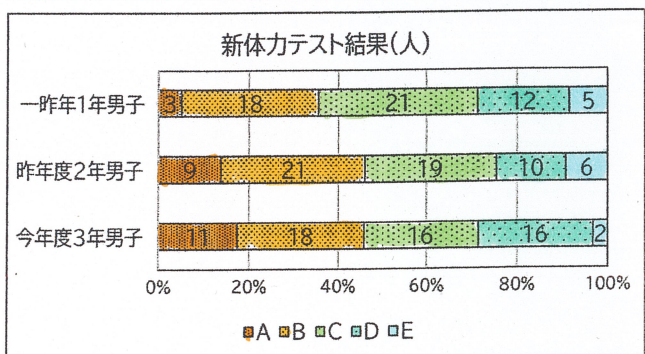
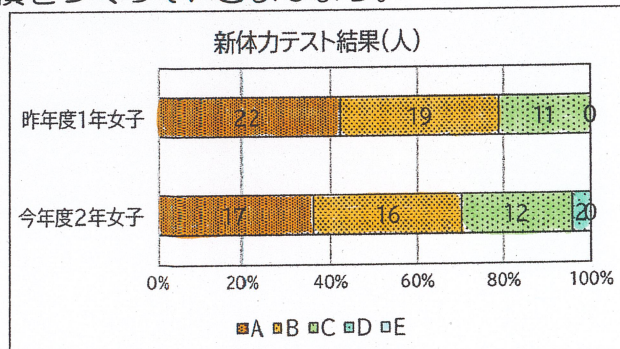
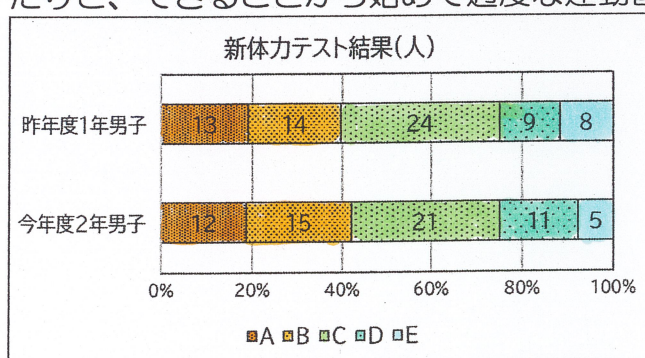
起きたら朝日を浴びる



朝ごはんを食べる

「運動不足かな」と思ったら適度な運動習慣を！

今年度の新体力テストの結果を、昨年度、一昨年度と比較してみました。男子は大きな変化は見られませんが、女子は学年が上がるにつれて体力が低下する傾向が見られました。部活動や体育以外に運動する機会がない人は、天気の良い日に散歩を試みたり、テレビでCMが流れたら腹筋やスクワットを試みたり、朝起きたらラジオ体操を試みたりと、できることから始めて適度な運動習慣をつくっていきましょう。

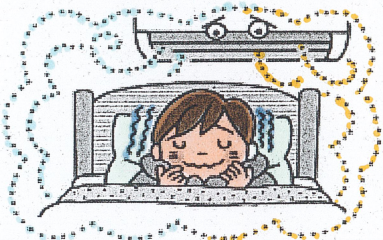


適度な運動は心の健康にも効果があります。なんとなくゆううつな気分がいつの間にかすっきりしていたり、心地いい疲労感で寝つきがよくなり朝までぐっすり眠れるようになったりします。睡眠や食事だけでなく運動も大事にして健康的な生活を送りましょう。

かぜ症状が出たらどうしたらいい？

寒気がしたり熱が出たり咳が出たり、かぜ症状が出た時はどうしたらいいでしょう？実は寒気や熱、咳には大事な役割があります。どんな役割なのかクイズで確認してみましょう。

①急に寒気がしたら？



- A 熱が出ないように体を冷やす→②
B 熱が上がるよう体を温める→③

②



発熱には「ウイルスを弱める」、「ウイルスと戦う免疫細胞を活性化する」役割があります。寒気はこれから熱が上がるサインなので、体を温めてゆっくり休みましょう。→③

③寒気がおさまり熱が出たら？



- A 汗を出すためさらに温める →④
B 寒くない程度にして温めない→⑤

④



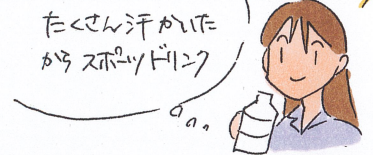
体温の上がり過ぎは体力が低下し、回復が遅れることがあります。寒くない程度に室温や衣服を調節しましょう。→⑤

⑤熱が出た時に飲むものは？



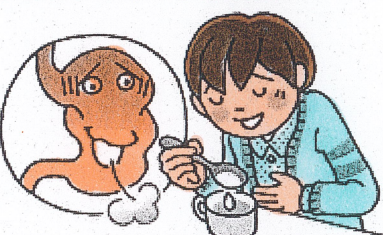
- A コーヒー、紅茶、緑茶 →⑥
B 水やスポーツドリンク →⑦

⑥



カフェインは、水分を体の外に出す作用があるので、水分を失いやすい発熱時は、水やスポーツドリンクがおすすめです。→⑦へ

⑦嘔吐した時の水分補給は？



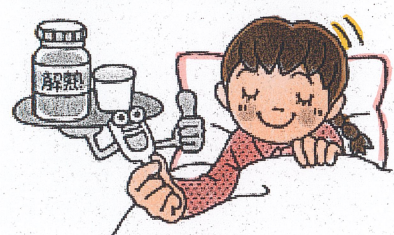
- A たくさん飲んで水分補給 →⑧
B 少しずつ飲んで嘔吐予防 →⑨

⑧



嘔吐時は胃腸の働きが弱っているので、急にたくさん飲むとまた嘔吐してしまうことも。様子を見ながら少しずつ飲む量を増やしていきましょう。→⑨

⑨解熱剤はいつ飲めばいい？



- A 38.5℃を越えたらすぐ →⑩
B 熱が続いてつらくなったら→⑪

⑩



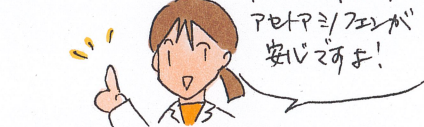
熱はウイルスを弱めて免疫を活性化する役割があるのですぐに下げの必要はありません。熱が続いて食欲がない、苦しくて寝られない時は解熱剤の力を借りましょう。→⑪

⑪市販薬はどれも安全？



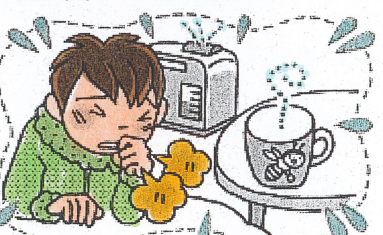
- A 病院の薬より弱いから安全→⑫
B 薬剤師さんに相談して確認→⑬

⑫



市販薬には様々な成分が入っていますが、副作用が出るので飲んではいけない症状が決められています。箱の説明をよく読むか、薬剤師さんに相談しましょう。→⑬

⑬咳が出てつらい時は？



- A 咳をしないようがまんする →⑭
B 小出しに出して乾燥対策 →⑮

⑭



咳はウイルスを体の外へ出そうとする働きの一つなので、がまんせずに体力が低下しないよう小出しに出して、湿度を保ち、温かい飲み物でどを守りましょう →⑮

⑮おめでとうゴールです！

- 寒気 = 熱が上がるサイン
- 発熱 = ウイルスを弱め免疫力を高める
- 咳 = ウイルスを体の外へ追い出す

これで、かぜ症状の役割とどうすればいいのかがわかりましたね。でも一番大事なのはかぜをひかないこと。これからも感染症対策を心がけてかぜを予防していきましょう！