

ほけんだより 2月

平成 28 年 2 月 8 日 宮城県南郷高等学校 保健室

インフルエンザ 予防警報発令中!

1 月中旬から南郷高校でもインフルエンザが流行し始めました。2 週間で 15 人がインフルエンザにかかっています。引き続き、健康管理の徹底をお願いします!!



まだまだ続けて
カゼ・インフルエンザ予防!

手洗い 運動 うがい

体力温存

人混みを避ける

<マスクの扱い方>

マスクは鼻の形に合わせて、あごの下まで広げる。外す時は表面に触れないよう片方ずつ外しましょう。



2 月 14 日はバレンタイン♥

甘くて苦手という人もいるかもしれませんが、チョコレートは昔、薬とされており、いい効果があるんです♪

●病気の予防

チョコレートに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やコレステロール値の低下、ガンの予防、アレルギーの改善などの効果があります。

●集中力や記憶力を高め、気持ちを落ち着かせる

チョコレートの甘い香りは集中力や記憶力を高めます。また、チョコレートに含まれるテオブロミンという成分には気持ちを鎮静する効果があります。

●ミネラル・食物繊維が豊富

チョコレートの原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などミネラルが含まれており、おやつに最適です♪便秘にも効果的ですよ!

※ただし、食べすぎは禁物ですよ!!



ぐっすり眠って 体も心も健康に



最近、よく眠れていますか? 夜更かししていませんか? よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているため。夜早めに休んで、朝、スッキリ起きられれば、朝食もおいしく食べられ、勉強や運動など一日の活動も元気いっぱい取り組めるはずなのです。

ところが、私たちの生活は夜型化していて、深夜までテレビゲームやパソコンなどをしたり、テレビを見過いたりする人が増えています。そういう生活が続くと、体のバイオリズム(ホルモンバランスや体温などのリズム)が乱れ、体や心の調子が悪くなってしまいます。睡眠(休養)、栄養(食事)や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか?

睡眠 Q & A

Q 何時間ぐらい眠ればいいのか?

A 時間よりも、リズムと質が大切です

必要な睡眠時間は、人によって異なります。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているか(眠りの質)ということ。午前中だるかったり、昼間に眠れりたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。その場合は、生活のリズムの見直しが必要です。



Q 前の日に遅く寝たときはその分、朝はゆっくりでいい?

A 起床時間は一定に保ちましょう

私たちの体は、朝、太陽の光をあげて一日を始めるしくみになっています。そのリズムをくずさないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはず。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。



Q 夜更かしすると、どんな影響があるの?

A 体と心にさまざまな不調が現れることがあります

夜更かしすると、体や心の調子が悪くなってしまうことがあります。たとえば、こんな影響があります。

- 睡眠と覚醒のリズムが整わない(時差ぼけ状態になる)
- 体のリズム(ホルモンのバランス)が狂って、体の調子が悪くなる
- イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする
- 勉強に集中できなくなる
- 体の老化が早くなる
- 眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない



スギ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は、早め早めに専門医のところへ相談することをおすすめします。

東北では、一般的に2月下旬頃から花粉の量が増えてきます。テレビ等の情報をチェックしてメガネやマスク等、早めの対策をしましょう!!

<治療報告書を出しましたか・・・?!>

春の健診でひっかかってしまったけれど、まだ病院受診していない人!今年度が終わってしまいますよ。早く受診して、報告書を提出しましょう!!特に歯科の報告書未提出の人が多くですよ!