



令和5年12月6日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

12月に入り、寒さを感じる日が多くなってきました。実は、寒さだけで、かぜはひかないと言われています。空気が乾燥することで、かぜの原因となるウイルスや細菌が体の中に入りやすくなったり、飛沫が広がりやすくなったりするため、空気が乾燥する冬に、かぜをひきやすくなるのです。冬も水分補給、そして部屋の加湿がかぜ予防に大切です。



かぜはひきはじめが肝心です！

誰でも「かぜをひいたかも…」と、感じた瞬間があると思います。この時、この後、どのような行動をとるかによって、体調の善し悪しが左右されると言っても過言ではありません！早めに対応することで、かぜが長引いたり、こじらせたりすることを避けることができます。

風邪かな？
と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



心と体を整える大切な睡眠

健康を保つために睡眠が大切であることは知っていると思いますが、忙しいと、ついつい睡眠時間を削ってしまいがちです。しかし、睡眠不足は体だけでなく、心の不調にも影響します。日頃から、睡眠の質と量を保つ工夫をし、充実した学校生活を送ることができるとよいですね。

★睡眠の効果★

心を安定させる

睡眠中、人の脳はリフレッシュした状態になります。このことで、脳が適切に働き、感情を司る部分が正常に機能し、心の安定につながっているのです。

疲労回復

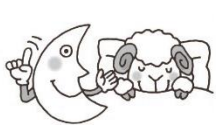
睡眠中に多く出る成長ホルモンは、体の成長を促すだけでなく、細胞を修復したり、疲労物質を排出したりして、疲労回復の効果を高めます。

記憶を定着させる

記憶の定着は睡眠中に行われます。記憶に関係する脳の海馬という部分は、睡眠時間が長いほど大きくなり、勉強や運動のパフォーマンスが上がると言われています。

免疫力を高める

睡眠を促すホルモン「メラトニン」は、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



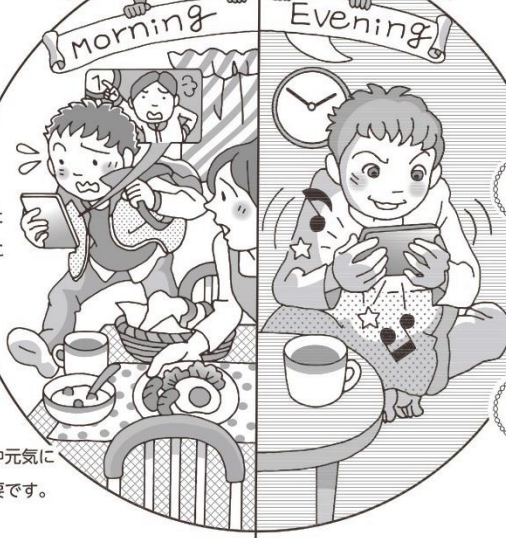
ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

