

ほけんだより

1月号



H28.1.6

福島県立福島東高等学校

佐藤和子・萩原香澄

新年おめでとうございます。2016年、新しい年のはじまりですね。みなさんはどんな1年にしたいですか？おめでとうは「お芽出とう」と漢字を当てることがあります。勉強の芽、部活動の芽、それぞれみなさんにとっての目標の芽を育て、実りのある1年にしたいですね！！



★正しい生活習慣を心がけよう★



お正月気分は抜けましたか？3年生はいよいよセンター試験まで残すところ10日となりました。1・2年生はお正月休みで生活リズムが崩れている人も多くいると思います。元気に3学期をスタートし、これまで頑張って勉強してきた自分の力を十分に発揮できるように、規則正しい生活を心がけた体調管理が重要です。

◇良質な睡眠はゴールデンタイムを意識！◇

【22時～深夜2時】に成長ホルモンの分泌が活発になる！

→成長ホルモンとは、骨の成長を助ける、筋肉の成長を促進する、脳の疲労回復、病気への抵抗力がつく、などの効果があり、この時間に寝ていることが大切です。7～8時間寝ているのに疲れが取れない、という人は寝る時間を見直してみてください。

また、睡眠には「記憶を定着させる」という効果もあります。脳は寝ている間にその日にあったできごとを整理します。睡眠時間を削って勉強しているという人がいると思いますが、せっかく勉強したことが定着しないままになっていませんか？

ぐっすり眠るコツ

- ①寝る1時間前はスマートフォンやテレビ、パソコンを見ない。強い光で脳が覚醒してしまうため、入眠しにくくなります。
- ②お風呂に入り、体の深部を温める。40℃前後のお湯で10分が目安です。
- ③『ホットミルク』や『ハーブティー』を飲む。安眠効果があるとされています。



◇朝食食べてパワーアップ！◇

3食バランスよく食事することが理想ですが、特に朝食は欠かさず食べるように心がけて下さい。朝食は睡眠中に下がった体温を上げて、脳や体の働きを活性化させます。また、脳のエネルギーはブドウ糖だけなので、寝ている間も脳は働き続けるため朝はエネルギー不足の状態です。朝起きたときにボーっとするのはそのためです。朝から元気に活動するためのエネルギーをしっかりと摂り、一日を通して安定した生活ができるようにしたいですね！

食に関してプラスα→みなさんは旬の野菜を知っていますか？

「旬」とは・・・その食材が1年の中で最も栄養価が高くて美味しく、人がその季節に必要な栄養素をたっぷり含んでいる時期です。冬の季節は新陳代謝が鈍り、体が冷えやすくなりますが、体を内側から温めて活発にしてくれるのが【根菜類】で、白菜、大根、ねぎ、かぶ、にんじん などです。今の季節だと鍋や煮物などに入ることが多い野菜ですから、積極的に食べるようにして下さい。また、野菜を摂ることによって便秘が改善されるなど、体の調子を整える効果もありますよ。



冬は感染症に要注意!!!

インフルエンザ
だけじゃない



ノロウイルス(感染性胃腸炎)

主な症状は、激しい嘔吐・下痢・腹痛・吐き気(頭痛や発熱など風邪のような症状の場合もあります) 潜伏期間は1~2日です。

感染経路はノロウイルスに汚染された水や二枚貝などを摂取することや、感染者の便や嘔吐物からウイルスは乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがあります。

予防のポイント

①手洗い→トイレ使用后、**食事の前、調理の前**に石鹸を使用してきちんと水で流す手洗いが大切です(15秒間以上)。また、ハンカチは使いまわしをせず、自分専用のものを使うようにしてください。

②トイレの後は蓋をしてから流す(洋式の場合)→蓋をしなくて流した場合、ウイルスの最大飛距離は26cm、滞空時間は90分にもなります。洋式の場合は実践して下さい。

※二次感染を防止するために、感染者が触れたものは『塩素系漂白剤』で消毒をする。

ノロウイルスはアルコール消毒が効きません。



マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという菌が肺に感染して起こる病気です。**しつこい咳と頑固な発熱**が特徴です。全身倦怠感もみられます。潜伏期間は2~3週間と長いので、周囲にマイコプラズマにかかった人がいたら、しばらくは気をつけて下さい。治療は抗生物質の服用ですので病院を受診して適切な治療を受けることが大切です。



RSウイルス感染症

鼻水・咳・発熱など風邪症状が特徴です。多くの場合1~2週間で治ります。潜伏期間は2~8日です。RSウイルスには抗生物質が効きません。他のかぜと同じように栄養・休養・水分補給を行い、安静にして経過をみるようになります。消毒薬が有効なので、手洗い・うがいと手指消毒などを行うことが予防として重要です。



教室の換気をお願いします!

閉め切った部屋はウイルスや細菌にとって絶好の場所です。また、二酸化炭素が充満すると眠気がおき集中力が低下してしまいます。1時間おきに3~5分程度、窓と廊下のドアを10cm程度開けて空気の入れ替えをして下さい。