

ほけんだより

令和6(2024)年 1月
第六中学校 保健室

新年が始まりました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず最初に計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。3年生のみなさんは、まさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば…」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。

冬の寒さがピークを迎えるこの時季。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、昨年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。これらをはじめ、多くの感染症予防の基本は同じです。規則正しい生活で免疫力を高め、室内の換気、温度や湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。そして、手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心がけてください。



冬も水分補給を! ~冬でも水分補給が大切な理由~

水分補給は『汗をかきやすい夏』というイメージはありませんか?冬でも夏と同じくらい水分補給は大切です。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境といえます。

《冬も水分補給が大切な理由》

- ① 喉や鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなもの(線毛)が生えています。この線毛は、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が薄くと、線毛はうまく動かせません。
- ② 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
- ③ かぜやインフルエンザにかかると、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4~5%くらいが失われると、めまいや疲労感など(脱水)の症状が現れるとされています。

日中の集中力を高める 睡眠の効果

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります

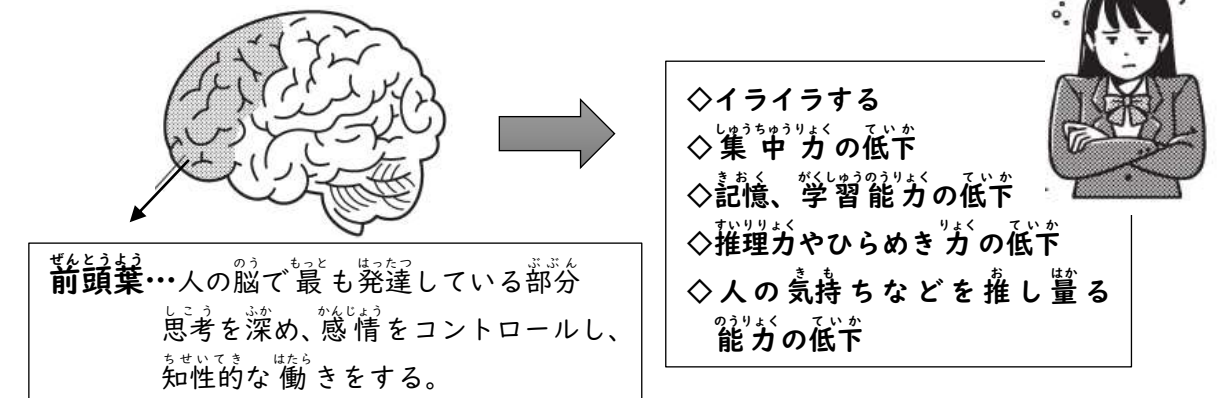
3年生は受験に向けて、毎日がんばって勉強をしている人が多いと思います。でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えながら、勉強していく時期でもあります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するための大切な準備の一部です。「睡眠時間を多少削ってでも…」と、夜遅くまでがんばっている人はいませんか?睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に中学生の頃は、7~8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

睡眠の役割



睡眠不足が続くと脳の働きも低下する

睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。



快眠の条件は...

- ★脳が興奮していないこと 寝る前のゲームやタブレット等のブルーライトは避けましょう。
- ★体温がスムーズに下がること 寝る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり(頭寒足熱)、熱を外に逃して体温が下降します。