



美里町立美里中学校
保健室
2021.1.8

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、充実した冬休みを過ごすことができましたか？今年も元気に過ごすためにも食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。



3学期より保健室を担当する清水です。
皆さんの心とからだの健康をしっかりサポート
していきたいと思います。どうぞよろしくお願い
します。

脱・冬休みモード！

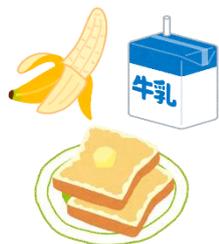
生活リズムの乱れは、心やからだの健康に大きく影響します。自分の健康を守るためにも、冬休みモードからぬけだし、生活リズムを整えて心もからだも元気に過ごしましょう。

1. 早く寝る



「夜ふかし→無理して早起き→睡眠不足で、眠い、だるい」というパターンを繰り返してしまうと、調子が悪くなってしまいます。まずは、早めに布団に入ること、決まった時間に寝ることを心がけてください。

2. 朝食を食べる



朝からだるいという人に多い「朝食抜き」。胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来ても、頭やからだは働きません。朝、食欲がない時は、簡単に食べられるパン、バナナ、牛乳などで、まずは登校前に何か食べる習慣をつくりましょう。

3. からだを動かす



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間の運動不足が原因かもしれません。積極的にからだを動かしましょう。

4. 排便をする



排便をすることも大事な生活習慣のひとつです。恥ずかしがって我慢をしていると、おなかが痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。

低温やけどに注意しよう！



低温やけどとは、「温かくて心地よい」と感じるものでも、長時間触れていることで起こるやけどのことです。低温やけどは、やけどを負っていることに気がつきにくく、症状が現れたときには皮ふの深い部分にまで進行してしまっていることがあり、治るのに時間がかかってしまいます。

どれぐらいの時間でなるの？

44℃ ⇒ 3～4 時間

46℃ ⇒ 30 分～1 時間

50℃ ⇒ 2～3 分

起こる可能性のあるものは？

- ・カイロ
→ 肌に直接貼らず、肌着や衣類の上にはる
- ・こたつ・電気カーペット
→ 入ったまま眠らない
- ・湯たんぽ
→ 寝る前に取り出す

など

冬でも起こる！「脱水」

「脱水」とは、からだから排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちのからだにある水分のうち、4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。

脱水は『汗をかきやすい夏におこるもの』というイメージがありませんか。でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で、からだの水分量が少なくなりやすいです。

冬も適度な水分補給を！



「病は気から」というけれど…

あなたはどちらを選びますか？

受験生のみなさんへ

