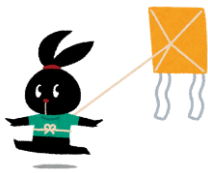


ほけんだより

福智高等学校 保健部
2017. 1月



🐓 新たな年に羽ばたくために

みなさん、今年の目標は立てましたか？今年の干支である酉には、「取り込む」という意味があると言われています。新しいことに挑戦したり、様々な活動に参加することで、新たな発見や刺激を取り込み、成長に繋がるといいですね。

3年生のみなさんはいよいよ卒業考査、介護福祉士国家試験が迫ってきました。不安や焦りもあると思いますが、リラックスする時間も大事にして、自分が決めた目標に向かって最後まで頑張ってください！

🐓 姿勢正しく！美しく！

冬になるとポケットに手を入れて、背中を丸めて歩く人の姿が多くみられます。背中が丸まった状態でふるえていると、筋肉が凝り固まり、肩こりや頭痛・腰痛の原因にもなります。また、身体の不良だけではなく、見た目の印象も大きく変わってきます。

授業中、机に向かっていているときはどうでしょうか？？良い姿勢は、集中力を高め、やる気も維持できるようになります。自分の姿勢を見直して、授業に集中できるように心がけましょう。

どうして**姿勢**を良くするの？ まずは、自分の状態に気づいて直すことから始めましょう。

- 内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める
→ **内臓や脳がよくなる**
- 教材やノートと程よく距離が保てる
→ **視力低下を防ぐ**
- からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる
→ **見た目がキレイになれる**

耳の穴、肩、大転子が一一直線になるように

背もたれに深くもたれすぎない

両足の裏は床につける

🧴 眠気覚ましにエナジードリンクは危険です！！

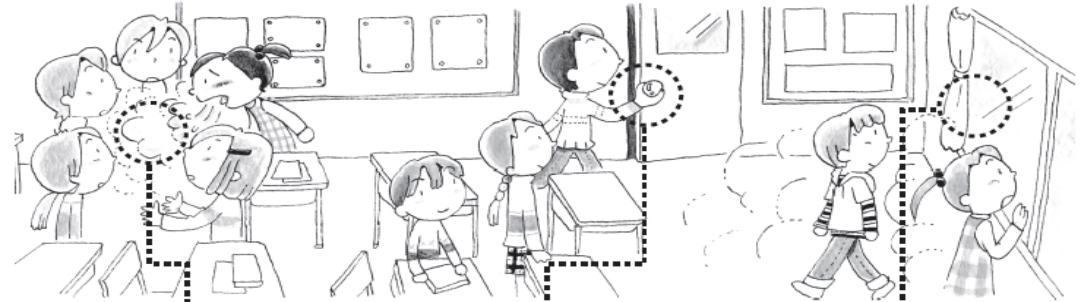
エナジードリンクには大量の砂糖とカフェインが含まれており、**糖尿病**や**カフェイン中毒**になる危険性が高く、過剰摂取のために急性カフェイン中毒によって死亡する事例も国内外で報告されています。カフェインの過剰摂取は、**興奮、動悸、心拍数の増加、不安、震え、不眠症、吐き気**などからだに様々な害を及ぼします。

日中をエナジードリンクで乗りきったのはいいが、家に帰って寝ようとしても寝られない。結局、寝不足気味で次の日の朝を迎えて、体がだるいのでまたエナジードリンクに手を出す...という悪循環にならないように、飲みすぎには注意して下さい。



かからない！うつさない！！ カゼ、インフルエンザ！！

3学期が始まり、早くもインフルエンザが流行り出しました。冬になると、カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまいます。学校生活では、一人ひとりが「他の人にうつさない」という気持ちで予防・対策を行うことが大切です。



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

🚫 ころやってフロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

🚫 ころやってフロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使っていいいに、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

🚫 ころやってフロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



お風呂で疲れをとりましょう

入浴には①温熱による血行促進効果、②水圧によるマッサージ効果、③浮力によるリラックス効果により、心と体の疲れをほぐしてくれます。熱めのお湯、ぬるめのお湯、シャワーだけなど入浴方法の好みは分かれますが、38～40℃のぬるめのお湯に、20～30分かかるのが1番効果的です。

お風呂の効果

血行がよくなる

- ・疲労物質を排出し、疲れが和らぐ
- ・肩こりや腰痛を和らげる
- ・冷え、むくみの解消

精神の緊張をほぐす

- ・ストレス解消
- ・リラックス効果
- ・胃腸の調子を整える
- ・熟睡できる

シャワーだけでは十分に体を温めることができません。面倒かもしれませんが、湯船につかって疲れを癒してあげましょう。

