



3学期が始まりました！皆さんは冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられましたか？まだまだお正月モードから抜け切っていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは『歩く』こと。寒いけど、天気の良い日は外を歩いてみませんか？歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

インフルエンザや風邪の時の対応

発熱と解熱剤について

かぜ インフルエンザや風邪で熱が出ると、どうしても解熱剤に頼りますよね。でも、発熱は体がウイルスや細菌と戦うためにわざと起こしている反応です。体温が37.5°Cほどになると免疫の働きが強まり、ウイルスの増殖を抑えてくれます。熱は体の防御反応のひとつなのです。

解熱剤はつらさを和らげるための薬であって、病気を治す薬ではありません。高い熱でぐったりしている時や、夜眠れないほどしんどい時に使うのが目安です。少し熱が出た程度で急いで使うのではなく、体の様子を見ながら使うことが大切です。



効果的な換気でリフレッシュ！

換気をしないと・・・



空気の入口と出口ができるように2か所以上の窓を開けましょう。対角線の窓を開けると効果的ですよ！



脳もスッキリ！

生徒保健委員作成保健だより

貧血、てなに？

貧血とは体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしきいろ赤血球が少なくなった状態のこと。めまいがしたり、疲れやすくなったり、足が力が持たなくなったりする。

貧血になりやすいのは成長期の子ども(9~18歳)



偏った食事や無理なダイエットは貧血の原因！

A1 沖田優羽

II 柴田士海

朝、起きられたい...

夜早く布団に入ったのに、朝起きられたい...

これはたたか朝が苦手の方ではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

治療には長い時間が必要です。

気にはよ症状があればすぐにお医者さんへ行きましょう！

よくある症状



なぜ冬は眠くなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じます。時間が増えていませんが、実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすくなります。朝の光を浴びる時間が少なくなると夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

…冬もしっかり寝るコト…

朝に日の光を浴びる

① 休日でも同じ時間に起きる

② 日中に体を動かす。



首や肩の凝り

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

肌荒れ

寝付きが悪い

と

冷えは、体に様々な不調を引き起こします。
温かくして過ごしましょう!!

II 山口