

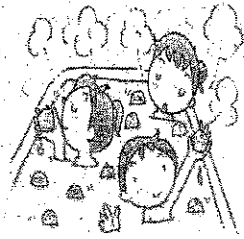
ほけんだより 12

2023.12. 18

大阪府立東住吉総合高等学校 保健指導部

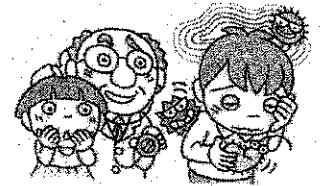
12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

冬休みは、楽しいイベントがたくさんあり、羽目を外すこともあるでしょう。お酒、タバコ、薬物などの誘惑にのらず、きちっと断る勇気を持ってください！



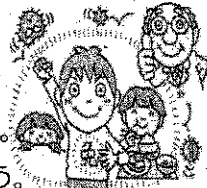
インフルエンザ注意報！！

インフルエンザは感染すると38度以上の急な高熱で発症し頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出ます。普通の風邪と比べて全身症状が強いのが特徴です。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時流行すると予測されています。発熱外来の混雑も予想されるので、体調管理は十分に！



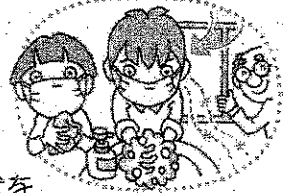
◆◆ 予防対策 ◆◆

- ①こまめに手洗いとうがい、室内の換気を行いましょ。
- ②睡眠、栄養をとり、日頃から体の抵抗力を高めておきましょう。
- ③咳、くしゃみがあるときは、「咳エチケット」を心がけましょ。
- ④流行時には、人混みへの外出を控えましょ。



◆◆ インフルエンザにかかったときは ◆◆

- ①症状があるときは、周りにうつさないために、マスクを着用し、早めにかかりつけ医に受診ましょ。抗インフルエンザ薬は、発病してから2日以内に飲み始めると症状をやわらげ短くする効果があります。
- ②安静にして休養をとりましょ。特に睡眠は十分にとりましょ。
- ③水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給ましょ。
- ④部屋の湿度を50%から60%程度に保ちましょ。



※出停期間は、「発症した後5日の経過、かつ、解熱した後2日を経過」

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に眠って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例	#8000 子ども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護婦に相談できます。全国統一の短縮番号です。
	#7119 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも取りだしておくのがおすすめです。

なんでダメなの？ お酒とタバコ



脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょ。

※SNSなどの誤った情報で、10代の大麻乱用が増えています。大麻は脳神経に異常を起こし、心身に健康被害を及ぼします。たった一度の乱用でも依存状態から抜け出せなくなる危険な薬物です。SNSの怪しいサイトにアクセスしないようにし、誘われたらはっきり断る判断力を身につけましょ。

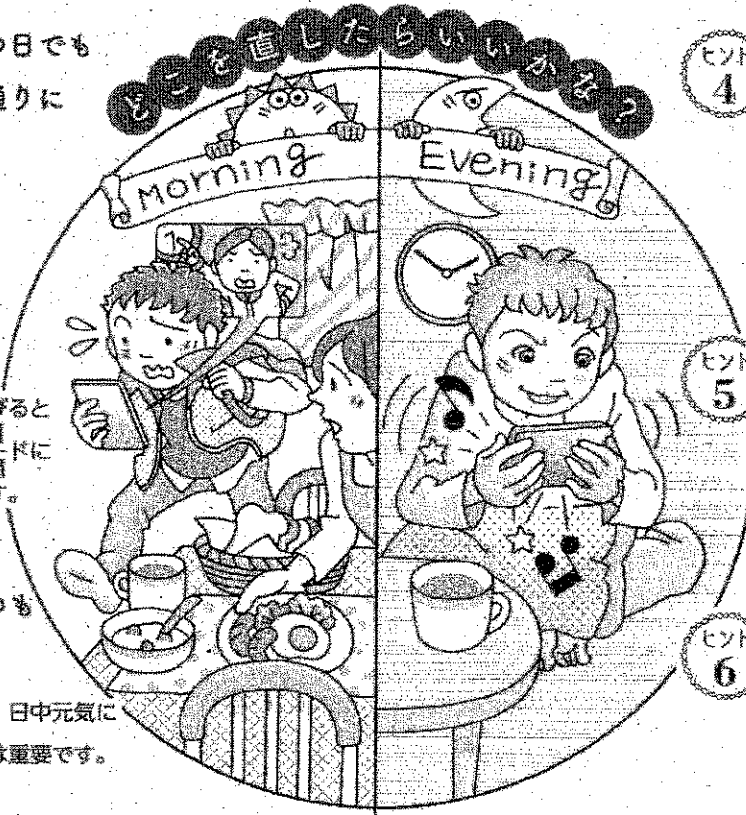


ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

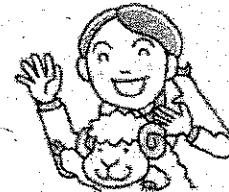


ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内
や廊下が寒くなりがち。ちょっとした丁
夫であたたかく過ごしましょう。

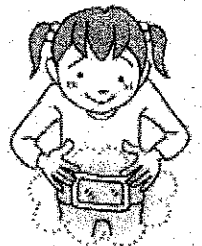


重ね着

空気の層をたくさん作る
と、体温で温まった空気が
外に逃げにくくなりま
す。機能性下着や薄手の
履きざきなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼
ると生理痛の緩和
にも。ただし低
温やけどには注意
しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホ
ットドリンクは、体を
内側から温めてくれま
す。コーヒーは体を冷
やしやすいため注意。

