

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和5年12月1日
岸良学園 保健室

2023年もあと1ヵ月です。みなさんにとって今年はどうな1年になりましたか？ふり返るといろいろなことが思い浮かぶと思います。あの時のうれしさ、悲しさ、充実感…どれもみなさんにとって大切な経験です。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった1年になりますように😊

寒さに負けないからだをつくろう！

今年は冬にしては暖かい日が続いていますね。ですが、暖かいからといって油断してはいけません。急に気温が下がり、気温の差が激しいのも暖冬の特徴です。岸良学園でも風邪の症状がでている人がいるので、寒さにも感染症にも負けない体をつくっていきましょう。

かせに負けない！あいうえお

<p>あ たためる時は 運動で 体のなかから</p>	<p>い えに帰ったら せっけんで 手を洗おう</p>	<p>う りルスは こまめに換気で 追い出して</p>	<p>え いようバランス 心がけた食事で 丈夫な体づくり</p>	<p>お やすみなさい 早めに眠って 疲れをとろう</p>
---	--	--	---	--

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD
きのこ類、魚など
セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

3つの首を温めよう！

首・手首・足首を温めて上手に防寒しましょう！

12月1日は世界エイズデー

予防の第一歩は「正しく知ること」

エイズって何？

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで起こる病気です。HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。

どうやって感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。



もうすぐ冬休み

冬休みはクリスマスや年末年始などの行事と重なっていて楽しみにしている人も多いと思います。ですが、その分生活リズムや体調にも影響が出やすいので、健康面にも気をつけて充実した冬休みを過ごしましょう。



生活リズムを整えよう



早寝・早起き・朝ごはん

ゲームやスマホの時間を決める

No! X

なんでダメなの？

お酒とたばこ

お酒 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。

たばこ 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う。

ぐっすり眠るための6つのヒント

どこを直したらいいかな？

Morning Evening

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。

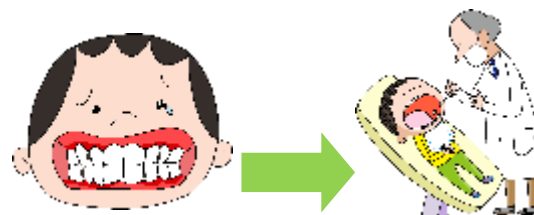
ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG。光の刺激で脳や体が覚醒モードに切り替わりません。部屋を暗くするのモコツ。

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。

冬休みと元気に過ごすためには「睡眠リズム」を整えるのは心や体の問題など、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。



冬休みのうちに治療に行きましょう！



むし歯は放置すると、どんどんひどくなって、取り返しのつかないことになってしまいます…。

また、健康診断で所見があった科目の受診もお願いします。