

保健

だより



1月



鹿兒島東高等学校
生徒保健委員会
保健室

明けましておめでとうございます。昨年さくねんは、良い年よとしになりましたか。今年ことしも健康けんこうで一年いちねんを乗り切きりましょう!!

1月の保健目標

休み明け、生活習慣を整えよう

換気、手洗い等に心がけ、体調管理に努めよう

寒さ対策をしっかりと 身体を暖めよう!

3学期も勉強を しっかりとしよう!

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないために風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

勉強の効率アップのコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



適度に休憩する
集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



しっかり寝る
勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかりと寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



部屋の換気をする
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

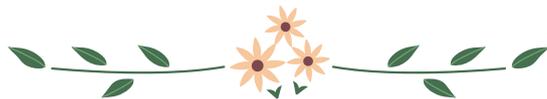
正しい道を通って 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。





鼻やのどの粘膜の下には「せん毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは粘膜でキャッチ、せん毛によって体外に運び出されます。ところが空気が乾燥している冬に加湿や保湿、水分補給を怠ると、粘膜が乾き、せん毛がうまく働けなくなってしまいます。するとウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。



こたつで寝てはいけないのはなぜ？

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災がきっかけとなり制定されました。この震災で全国から多くのボランティアが集まり、支援や復旧作業が進められました。その後も数多くの自然災害が発生しています。昨年1月に発生した能登半島地震は皆さんの記憶にも強く残っているのではないのでしょうか。

この機会に災害が起きた時どうすればよいか考えてみましょう。

- ・避難場所や避難経路について
- ・家族との連絡方法について

コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



2025年の干支はへびです。へびは縁起のよい動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。自分の心を見直してみよう。不安や悩みが長く続いていませんか。つらくなる前に友達や家族、先生に話したり、好きなことに夢中になれる時間を持つたりしながら心が元気になるといいですね。