

ほけんだより1月

2018年新年が始まって早3週間が過ぎました。
先週は寒波が到来しとても寒い日が多かったようです。
そろそろインフルエンザが流行する時期です。
卒業を控えている人は、1月24日（金）から高校生最後の試験が始まります。しっかり体調管理をして頑張ってください。



今日は何の日

大寒（今年は1月20日）

寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季に入りました。
小寒から立春までの30日間を寒の内といい、大寒はその真ん中にあたります。まだまだ、寒さが続きますので特に登下校時しっかりと、防寒対策をしてください。

若い人にも冷え性が増えてきました。

保健室でも「先生手が冷たいよ」「足の先が冷えて痛くなってる」
「お腹が冷えて痛い」など訴えて保健室に来室人が多くなってきています。
湯たんぽやホッカイロなどを渡して寒さ対策はしていますが、根本の原因である、「冷え」の対策が必要となってきます。

冷えや低体温は万病の元とも言われ、肩こり、頭痛、腹痛、生理痛不眠、などの不快症状が現れてきます。

冷えの原因は生活習慣にあると考えられています。

- 1 冷たい食べ物・飲み物や甘い食べ物の食べ過ぎ。
- 2 無理なダイエットのやりすぎ。
食べない系ダイエットする事で、ミネラル・ビタミンのバランスが崩れてしまいます。
- 3 冷暖房が整っている環境に絶えずいると、体温調節機能が鈍くなります。
- 4 運動不足になると、筋力が低下し熱の生産が低下する。
- 5 あまりの薄着の人は保温効果がなく、体温が低下する。
- 6 喫煙により血管が収縮させてしまい、血行不良から基礎代謝の低下が起こりそれが冷えの原因になる。



「冷え」の原因の一つにビタミン・ミネラル不足があると言われています。
食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。
糖質は体内でブドウ糖として吸収され、ブドウ糖は酵素の働きによってエネルギーや熱に変化します。

ブドウ糖をエネルギーや熱に変化させるには、亜鉛・鉄・マグネシウムと言ったミネラルやビタミンB1・B2などのビタミンが必要となるからです。

冷え性改善

- 1 適度な運動。
- 2 お風呂にゆっくり浸かる。
お湯に浸かると、身体が温まり、血液の循環がよくなり、疲れもとれ、健康にも効果的です。



- 3 体が温まる食べ物として、旬の野菜や果物は冷え性の改善に効果的です。
冬の旬の食べ物・・・大根、白菜、かぼちゃ、いちご、しょうが、ゴボウなど
牡蠣・・・亜鉛やミネラルやビタミンB1・B2などのビタミンが含まれています。
乾燥しょうが・・・ジンゲロールとショウガオール働きにより、全身を温めます。



- 4 自律神経を整える生活を心がける
体温を一定に保つ働きを担っているのは、自律神経です。
交換神経・・・血管を収縮させ体から熱を逃がさないようにする。
副交感神経・・・血管を拡張させ熱の放出や発汗させたりする。
心身にストレスがかかると、自律神経の働きが乱れて体温調節が上手くいかない。
自律神経を整えるためには、規則正しい生活をするのが、大切です。
つまり、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠、ストレスを溜めない。



本校でもインフルエンザにり患した人がでました。

インフルエンザに罹った場合出席停止となりますが、以下の手続きが必要となります。
医療機関で受診しインフルエンザ検査→陽性反応が出た→学校に連絡し自宅で静養（出席停止期間はインフルエンザの場合、発症後5日かつ、解熱した後2日を経過するまで）→登校→担任の先生から出席停止届を受け取る→保護者の方に記入してもらい、薬の説明書のコピーと一緒に担任に届ける。

