

保健だより 12月号

今年も残すところ、あと一ヶ月となりました。今年一年、みなさんにとってどんな年だったでしょうか？冬休みは、クリスマス・年越し・お正月と、楽しい行事が続きます。夜更かしや食べ過ぎに注意して、生活リズムを崩さず、元気に過ごしてください。

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かぎは睡眠リズム！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。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下を



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

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。

世界の状況

HIV陽性者 : 3900万人
新規HIV感染者 : 130万人
エイズによる死亡者 : 63万人
(2022年末・推計)

もしも感染したら？

薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



換気のギモン Q & A

エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。急に冬がやってきたような寒さが続いています。体調を崩してはいませんか？期末テストも終わって一段落している時期でしょうか。1年生の国際英語科は週末からいよいよオーストラリアへの語学研修ですね。気を付けて行ってきてください。