

ほけんだより 12月

江戸川区立西葛西中学校
2011.12.5 保健室

12月の保健目標
食事と健康について考えよう

12月に入り、朝晩の気温もぐっと下がり冬の訪れを感じます。2学期も残すところ2週間余りとなりました。毎年この時期になると、1年という時の流れの速さに驚かされます。4月に入学した1年生、そして2・3年生の顔つきや体格、生活態度の成長ぶりを改めて実感する毎日です。

また、12月22日は「冬至」です。この日を過ぎると、再び1日の日照時間が延びてゆきます。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」とも言われており、物事が良い方向へ向かうという意味にも使われる言葉です。しかし、本格的な寒さを迎えるのは、冬至を過ぎてからです。かぜの流行も始まりました。2学期の自分の健康状態をふり返り、残りの学校生活を健康に過ごしましょう。



心当たりはありませんか？

食生活をめぐる問題点

不規則な食事習慣



朝食を食べない

遅い夜食

偏った食事のしかた



濃い味つけを好む

野菜はあまり食べない

過食・拒食



エネルギーの過剰摂取

無理なダイエット

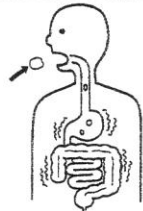
加工食品の摂り過ぎやマナー



ファストフードや清涼飲料が大好き

テレビを見ながらの「ながら食い」

朝食で作られる排便リズム



朝の空腹時に食事をすると、腸のぜん動を刺激し、排便をみちびく腸腸反射を強く促します。朝食を習慣づけることで規則正しい排便のリズムが作られます。

かぜ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。

早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCをたっぷり！

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

湿度は70%前後

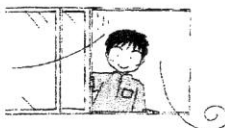
温度は21~24℃

発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。

こんな症状のときはインフルエンザかも！

~12月から暖房の使用が始まります~

暖房をつけて閉めきった教室には、かぜなどの原因になるウイルスやみなさんが吐き出す二酸化炭素がたくさんたまっていきます。このような空気の中にとると、頭はボンヤリ、気分はイライラ、かぜも引きやすくなります。授業が終わるたびに、窓と廊下側のドアの両方を開けて（風の通り道をつくるのがポイント!）、新鮮な空気を取り入れましょう。ぜひ、自宅でも換気を行ってください。



保健委員に協力をお願いします！

本当にダイエットは必要？

タレントや身近な友達と自分を比べて、太っていると思込んでいる人が増えていますが、安易なダイエットは健康を害するため大変危険です。自分のBMIを知り本当にダイエットが必要かどうか調べてみましょう。(9月臨時号参照)
※ダイエットを行うためには、専門医の診断が必要です。

BMI 算出法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

18.5未満	やせ過ぎ	ダイエットは危険
18.5以上~25未満	標準体重	ダイエットは不要
25以上~30未満	肥満度1	ダイエットを考慮
30以上~35未満	肥満度2	
35以上~40未満	肥満度3	
40以上	肥満度4	

塩分のとり過ぎに注意!

過剰に摂取した塩分は、小腸や大腸などから血液中に吸収されます。血液中で増えた塩分は血液内の水分を吸収してしまいます。その結果、血液が「ドロドロ」になり、高血圧になる可能性が高くなります。

ビタミンが不足すると...

ビタミンはごく微量ながら、体内の代謝などを円滑にするために不可欠な栄養素です。ほとんどのビタミンは、体内ではつくることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。

ビタミンA不足 → 免疫力の低下、肌荒れ
 ビタミンB1不足 → 食欲不振、疲れやすい
 ビタミンB2不足 → 口内炎、発育不良
 ビタミンC不足 → 抵抗力の低下 など

お風呂

1



方法

●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。

効果

●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。

歯みがき

2

方法



●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。

効果



●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。

髪を乾かす

3



方法

●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。

効果

●体温が逃げるのを防いで、からだがかえらないようにする。

ツボ

4



方法

●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。

効果

●からだの冷えを防ぐ。

呼吸法

5

方法

●鼻から吸って、鼻から吐く。

効果

●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。



あなたのからだをかぜから守る10の方法



睡眠

6



方法

●早めに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。

効果

●からだの疲れをとり、免疫力を高める。



うがい

7

方法

●水をふくんで、ブクブク。
●上を向いて、ガラガラ。

効果

●のどについたウイルスを洗い流す。
●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。



換気と加湿

8

方法

●窓や出入口を開ける。約5分で完了。
●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。

効果

●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。



食べ物

9

方法

●いろいろなものを、バランスよく食べる。

効果

●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。
●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。



手洗い

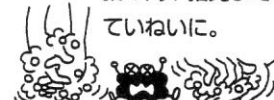
10

方法

●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。

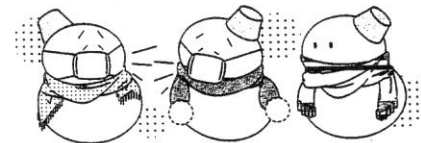
効果

●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。



—保健室からのお知らせ—

- 春の定期健康診断の結果、病気の疑いがあると言われた人、治療は済みましたか。まだのお子さんがいましたら、冬休み中に済ませてください。特に3年生は、受験シーズンに入る前に治療を済ませましょう。
- 11月分までのスポーツ振興センターの書類がお手元にありましたら、12月14日（水）までに提出してください。



熱くないで注意!!

ホットカーペットや湯たんぼ、カイロなど、暖かくて気持ちいいと感じるくらいの温度のもので、長い時間、からだにぴったりくっつけた状態でいると、皮膚の奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。

▶湯たんぼやカイロは、布の袋に入れて、からだに直接ふれないようにしましょう。

▶暖かくて気持ちいい、ホットカーペットでのうたた寝にも気をつけて!!



冬も節電にチャレンジ!!

- 重ね着
重ねた衣服の間にできる空気の層に、体温を閉じ込めて暖かくします。
- ひざ掛け
面積の大きな太ももや腰を暖かくして、冷えを防ぎます。
- 「首」の保温
寒さは、首筋や手首・足首から入り込んできます。
- からだを動かす
ストレッチなどで軽く動くと、血行が良くなって温まります。



寒さをガマンしすぎて
かぜをひかないように気をつけて!!