



土居高校
生徒保健委員
3-B
進藤、村上

12月の保健目標：冬の健康生活

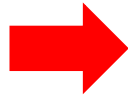
もうすぐで冬休みが始まります！これからより寒さも厳しくなるので、体調不良や感染症にならないよう、手洗い・うがいなど対策を徹底しましょう。

12月は「師走」とも言い、「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説は色々ありますが、一年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。年末年始はつい夜更かしをしたくなるかと思いますが、できるだけ規則正しい生活習慣を心がけてくださいね。



寒さに負けない！ 服装で体温調節

下着を着る



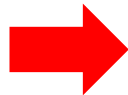
体温を外へ逃がさず、服の中に温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を



厚手の長袖や空気をためてくれるセーター、風を通しにくいジャンパーなど素材を生かした重ね着をしましょう。

室内と屋外を意識



室内も屋外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーを脱ぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



「鳥肌」は大昔の祖先の名残？

寒いときに肌の表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。

体の毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っ張られて立ちあがります。この時、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮膚のようになります。鳥肌は、毛が立ち上がることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌が寒さ対策をしているのです。これは大昔の私たちの祖先がたくさん毛に覆われていた時代の名残です。しかし、わたしたち現代人にはそれほど効果がない働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。また、自分で体を温める行動をすることも大切です。体操や筋トレをする、大腿で腕を大きく振って歩く、毎朝白湯を飲むなど体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう！



いよいよ今年も残り一か月程となりました。皆さんにとってこの一年は、どんな年でしたか。楽しいことやつらいことがあったり、時には緊張したりムカついたりすることがあったかと思います。色々な思いや経験を経て人は成長していきます。今年が終わる前にまずは、頑張った自分を褒めてあげてください。そして来年も元気に過ごせるよう、心と体のエネルギーチャージをしましょう。おいしいものを食べたり、家族や友人と過ごしたり、自分の好きなことをしたりして冬休みを楽しんでくださいね。

☆冬休み中を元気に過ごすカギは睡眠のリズム！毎日ぐっすり眠るための6つのヒントをぜひ心がけてください。

<p>ヒント1</p>  <p>休みの日でもできるだけ いつも通りの時間に起きよう 目覚まし時計をセットしよう</p>	<p>ヒント2</p> <p>カーテンを開けて日の光を 浴びよう 睡眠モードから目覚めモードへ</p>	<p>ヒント3</p>  <p>朝食を必ず食べよう 日中元気に活動するための エネルギー補給</p>
<p>ヒント4</p>  <p>エナジードリンクや コーヒーはほどほどに カフェインや利尿作用に注意！</p>	<p>ヒント5</p>  <p>寝る前ギリギリまで スマホ・ゲームはNG 光の刺激で睡眠モードが阻害される</p>	<p>ヒント6</p> <p>就寝時間を決めておこう 自分に必要な睡眠時間を確保し よう</p>

感染症対策！！ 部屋の乾燥を防ごう

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても重要になります。

そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

1 洗濯物や濡れタオルを干す

水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。

バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

ホテルや旅館に泊まった際も暖房器具等で部屋が乾燥していることが多いため、ぜひ試してみてください。

2 お湯を入れた器を置く

机の上や枕元などにお湯を入れた器を置くのがおすすめです。こぼさないよう注意してくださいね。また、衛生面も考慮してずっと置いておくのはやめましょう。

3 霧吹きを使う

精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果があります。乾燥を感じた時にいつでも使えてとても便利です。

人にとって
快適な湿度

～ 湿度の目安 ～

×40%以下：ウイルスが増殖・活性化する

◎40～60%：ウイルスが増殖・活性化しにくい

△60%以上：ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上◎

