

保健便り

令和元年（2019年）10月8日
札幌市立平岸中学校 保健室



学校祭が終わったと思ったら、次は合唱コンクールに向けての練習に熱が入ってきました、朝に放課後どこかしこで歌声が響いています。先週は夏を思わせるような暑さにもなりましたが、朝晩はめっきり涼しくなってきました。この時期は、カゼが流行る時期でもあります。朝晩の気温差が大きくなったことや、疲れや生活リズムの乱れもカゼの原因になります。自分でできそうな対処法をしっかりと行って、カゼに負けず、素晴らしい合唱を作り上げてほしいものです。



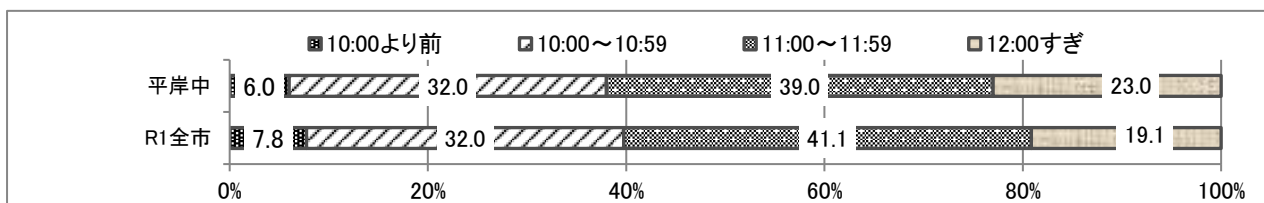
◆のどの痛み ◆鼻水 ◆頭痛

そろそろ必要『カゼ対策』



<睡眠を十分にとりましょう>

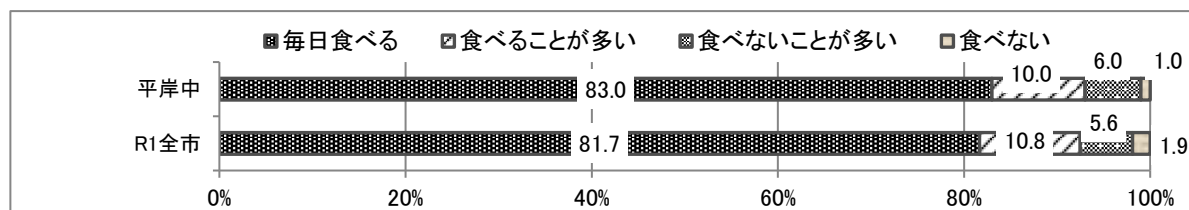
体の疲れをとり、働きを取り戻す効果や、睡眠中に出るホルモンが細胞を修復し、免疫力を高める効果もあります。体調が良くない時や疲れているなど感じる時は、いつもよりも多めに睡眠時間を確保しましょう。



今年の6月に栄養士の先生方とった「健康と食生活に関する調査」における平岸中2年生の睡眠の結果です。就寝時間が12時を過ぎる生徒が全体の2割もいます。

<栄養をしっかりととりましょう>

おなかが減ると、体はエネルギー不足になり、働きにもぶってきます。体の材料になるたんぱく質やビタミンをバランスよくとりましょう。特に午前中に活動の源である朝食はしっかりと摂りましょう。



<手洗い・うがい>

空気が乾燥してきます。のどの痛みがある人は特にまめに「うがい」や水分の補給をしてください。



<適度な運動をしましょう>

カゼと戦うには体力が必要です。運動後は、体を冷やさないように汗の始末をきちんとしましょう。運動することによって、体内をめぐる免疫細胞が増える効果があります。



<ストレスを解消しましょう>

ストレスは体の免疫力を低下させます。ストレスはゼロにはなりませんが、リフレッシュする時間を作って、上手にストレス発散をしましょう。



～10月25日は合唱コンクール～

◆合唱中に脳貧血を起こしやすい人へ◆



- ◎その1 血圧が下がってしまい、脳の血液が不足する。
- ◎その2 一時的に血圧が低下する。
- ◎その3 息を吐きすぎて酸欠になる。

その結果

- 頭痛
- 吐き気
- めまい
- 冷や汗
- 顔色が悪い
- 一時的に意識を失う

□予防には・・・

- ① 睡眠をしっかりとること
- ② 朝ごはんを食べてくること
- ③ 規則正しい生活すること

あとは歌う前にコップ2杯くらいの水分を摂ると、血液の循環がしやすくなり、血圧が下がりにくくなるようです。

是非試してみてください。

生活にもリズム!



規則正しい生活習慣が健康の秘訣