

ほけんだより 冬休み突入号

平成30年12月19日
釜利谷中学校 保健室

◆せっかくの冬休み、 風邪やインフルエンザにかからないために・・・

冬休みは、楽しい行事が続き、つい夜更かしをしてしまい、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると免疫力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。充実した冬休みを過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう！

免疫力をアップ！！



食事

肉も野菜もなんでも食べる

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

睡眠

毎日、早寝早起きをする

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪をひくと眠くて眠くて我慢できないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインをだしているのです。



運動

少し疲れるくらいの運動をする

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



ストレス

適度にストレスを解消する

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



*充実した冬休みを過ごし、新年を元気に迎えることができるように、免疫力を高めましょう！

◆冬休みは危険な誘いが・・・

冬休みは、様々なイベントがあり、喫煙や飲酒などの誘いを受ける場面があるかもしれません。未成年の身体はまだ発達段階です。喫煙や飲酒は、心身の健康に様々な悪影響を及ぼします。喫煙や飲酒は絶対にやめましょう。

未成年がたばこを吸うと・・・

- 身体の中に酸素が行き届かず、**集中力や体力が低下**
- 肺がんや様々な**病気のリスクが高くなる**
- 脳が発達中のため、大人よりもニコチンの影響を受けやすく、たばこをなかなか**やめられなくなる**



未成年がお酒を飲むと・・・

- お酒を分解する機能が未熟なため、**急性アルコール中毒**をおこしやすい
- 脳が発達中のため、脳の神経細胞を破壊し、**脳を萎縮**させる
- 飲酒の開始年齢が若いほど、**アルコール依存症**を発症しやすい



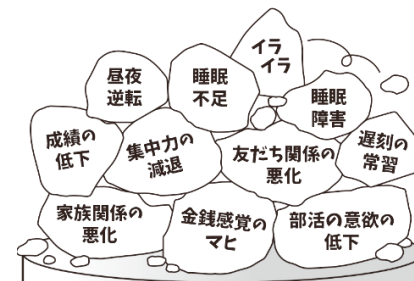
◆有意義な冬休みを過ごすために・・・

△スマートフォンをだらだら使ってしまう理由は？

友だちを失くしたくないから？すぐに反応しないと相手に悪いから？話題についていけなくなるから？次々とクリアするゲームの目標があるから？ゲームの対戦相手が待っているから？

△こんなリスクもあります！

睡眠不足、イライラ、集中力の減退、友達関係の悪化、遅刻の常習、部活の意欲の低下、金銭感覚のマヒ、家族関係の悪化、成績の低下、昼夜逆転・・・



スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。しかし、スマートフォンにとらわれてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めましょう。



イラスト：健 12月号