



令和2年11月4日
釜利谷中学校 保健室

寒さに負けない体を作ろう！

11月になり、本格的な寒さになってきました。皆さん体調は壊していませんか？インフルエンザの予防接種も始まり、寒さで体調を崩す人も増えてきました。今年は風邪やインフルエンザだけでなく、コロナウイルスの心配もあります。例年よりも予防対策を徹底し、健康に過ごせるようにしましょう。生活習慣が非常に重要となるので、今一度自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

かぜ・インフルエンザ対策をしよう！

かぜといえは、私たちにとって最も身近な病気の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

<p>うがい</p> <p>ウイルスが体の中に入らないようにする</p> 	<p>てあら 手洗い</p> <p>せっけんでて手を洗いウイルスを洗い流す</p> 	<p>よく寝る</p> <p>体が疲れていると抵抗力が弱くなる</p> 
<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする</p> 	<p>かんき 換気をする</p> <p>1時間に1回5分間空気を入れ替える</p> 	<p>したぎ 下着を着る</p> <p>寒暖の差に対応して体感温度を保つ</p> 



睡眠習慣を見直そう！



睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- 早起きして朝日を浴びる
- 3食しっかり食べる
- 体を動かして遊ぶ
- スマホを置いて早く寝る



睡眠は疲れた体や脳を休めるだけではありません。深い睡眠により分泌される成長ホルモンによって成長を促進します。また、細菌やウイルスから体を守る免疫力を高める効果もあります。

十分な睡眠をとることで、脳内の疲労を解消し、内分泌系のリズムを整えることによって、ストレスの解消になります。睡眠不足はストレスを増加させたり、集中力を低下させてしまいます。

なんと！睡眠を十分にとることで肥満防止にもなります。十分な睡眠がとれるとエネルギー代謝を促進するホルモンが働き太りにくい体質づくりに役立ちます。夜更かししていると、何かを口にしたいかもしれませんが？短い睡眠時間は、食欲をコントロールするホルモン分泌バランスを崩します！

最近では、スマートフォンによる生活リズムの乱れが深刻です。中学生は、8時間以上の睡眠時間が必要とされているのですが…生徒に就寝時間を聞くと、12時を過ぎている人がとても多いです。深夜までスマホを使用することによる慢性的睡眠不足だけでなくブルーライトによる身体的影響、眠りホルモンであるメラトニンの分泌を妨げ、睡眠の質を低下させます。スマホと上手に付き合い十分な睡眠を確保しましょう！

