

ほけんだより 12月

大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

12月に入り朝晩だけでなく、日中も冷える日が多くなりました。
これからの季節は寒さと乾燥で体調を崩しやすくなります。

冬の元気を保つコツは何といっても朝ご飯。朝ご飯を食べないと体温が上がりにくくなり、免疫力も下がります。寒い朝こそあたたかいお味噌汁やスープで体を温めて、元気に一日をスタートしましょう。



★★★ 今月の健康目標 「感染症対策を万全に！」 ★★★

感 染 症 注 意 報

自分もまわりも…

10 の ダ ク シ ョ ン

過 健 康 に ご す た め の ご す た め の

手洗い ポイント★1 ウィルスを寄せ付けない

感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクション。

換 気 ポイント★2 マスク

部屋の2カ所を開けること 正しくつける

免疫力を高める ポイント★3

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

食 事 **睡 眠** **運 動**

栄養バランスには需 質も質も確保 運動して体を動かす

密 回 避 **職 工 チ ッ ペ ッ** **検 滅** **休 養**

人混みは避ける 噴やハンカチであざな 体調が悪いと思ったら 無理しない

★★★ 防災通信 居安思危⑧「冬の交通安全」 ★★★

本格的に寒さが厳しくなる冬場は路面が凍結したり、雪や雨の影響で道路が滑りやすくなったりして交通事故が増加します。特に自転車通学の人は路面状態の悪化に気をつけてください。また日が暮れるのが早いため、暗い色の服を着ているとドライバーから見えにくくなり、事故に遭う危険性が増します。明るい色の服を着たり、反射板を付けたりして視認性を高めましょう。自転車に乗るときは早めのライトの点灯も心がけてください。

時間に余裕がないと気持ちも急いでしまって、ヒヤリとすることがあります。事故に遭わない、事故を起こさないためにも、時間にゆとりを持った行動を心がけましょう。



朝が弱くてなかなか布団から出られず、ついつい二度寝してしまうという人はいませんか？

一見気持ちのよい二度寝ですが、だらだらとした睡眠は頭痛や倦怠感を誘発すると言われています。

脳は体を動かすことで刺激を受けて働き始めます。むかし流行ったCMで「やる気スイッチ」という言葉を聞いたことがある人もいるかもしれません、「やる気スイッチ」は外から刺激しないと働き出しません。勉強や運動など、最初はいやいやでもやりだしたら乗ってきて、スイスイ進んだ経験がある人も多いと思います。それこそが「やる気スイッチ」が入った状態です。

朝の目覚めも同じで、まずは眠くても起き上がってみる、カーテンを開けて日差しを浴びてみる、歯を磨いて、顔を洗ってみる、朝ご飯を食べてみるなど体を動かして行動してみましょう。動くことで「やる気スイッチ」が入ります。

ちなみに「やる気スイッチ」は脳の中にある「側坐核」という部位で、刺激を受けるとドーパミンを分泌し、これがやる気の素になります。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

