

ほけんだより 12月

大阪府立堺上高等学校 保健室 2023年12月1日発行

何かと忙しい12月に入りましたね。慌ただしい毎日ですが、事故やケガには気をつけて、元気に年越しができるようにしたいですね。そして、もうすぐ冬休みですね。長い休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししたくなってしまいう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見せてくださいね。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

知ってほしいエイズQ&A

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。

Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膈分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。



Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

こんなにあった！

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

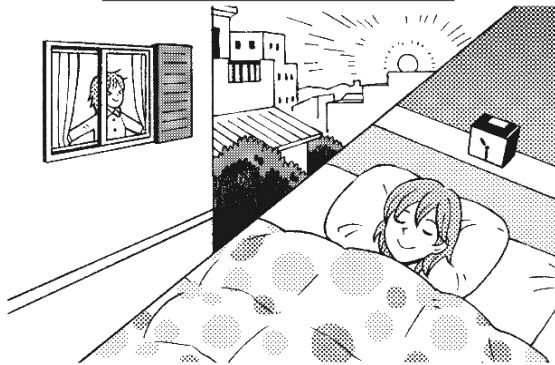
◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！



***** 冬休みも健康で安全に過ごすために *****

生活リズムを崩さない

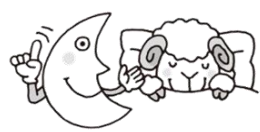


クリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんありますが、体の健康を守るために、毎日早寝早起きを心がけましょう。

アルコールやタバコなどの危険な誘いは断る



成長期の心身に害を与える飲酒や喫煙は、法律によって禁止されています。お酒やタバコを勧められても、断りましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

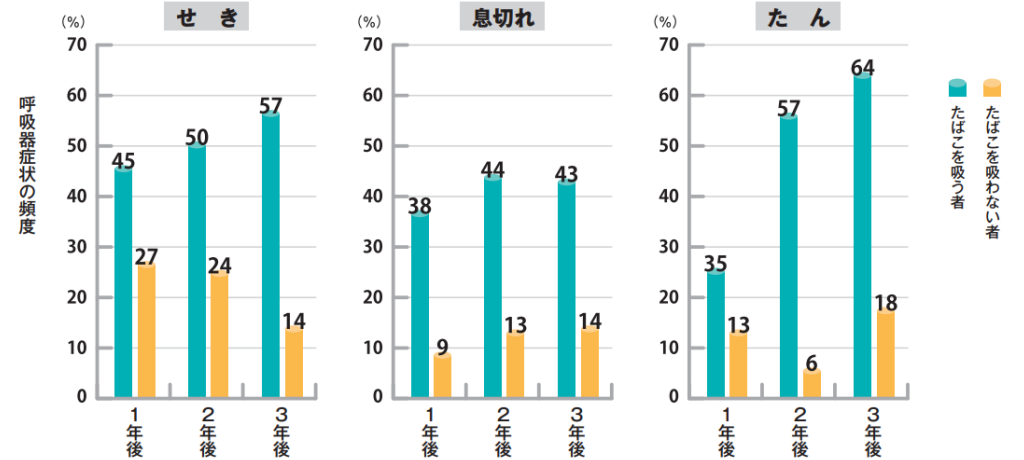


睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

なんでダメなの？ たばことお酒

たばこによる健康被害について



英国で中学生を対象として、たばこを吸う者と吸わない者を追跡調査した結果では、たばこを吸わない者に比べて、吸い続けている者は、せき、息切れ、たんの自覚症状を訴える割合が高くなりました。特に、せきとたんではたばこを吸う年数が長くなるほど、自覚症状を訴える割合が高くなっていることがわかります。

この結果からわかるように、体に様々な悪影響が出るのがわかります。また、長い間吸い続けると、さらにその影響は深刻になっていきます。そのため、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

(文部科学省 健康啓発教材より)

未成年者がお酒を飲んではいけない3つの理由

1. 脳や肝臓やその他の臓器に障害が起こりやすくなる

20歳頃までの脳は、成長・発達段階にあります。アルコールにより脳の神経細胞が破壊され、記憶力、思考力、意欲などの低下が起こります。また、成人者はアルコール分解酵素の働きが未発達で、体内にアルコールが長時間残るため、全身の様々な臓器に悪影響を与えます。

2. 二次性徴に必要な性ホルモンの分泌異常が起こるおそれがある

女性の場合、生理不順や無月経になることがあります。男性の場合男性ホルモンが減少し、身体のトラブルが発生します。

3. アルコール依存症になりやすくなる

飲酒開始年齢が早いほど、大人になってから大量飲酒になりやすく、依存症になる危険性が高くなります。

