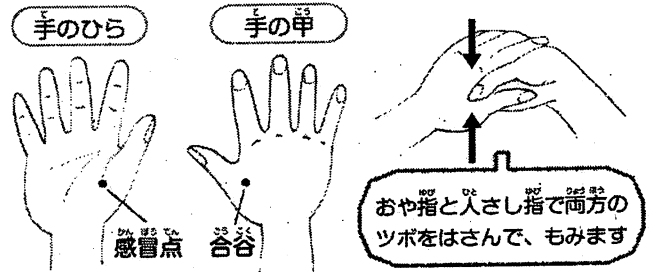


保健だより

2017. No. 8 福島高校 保健室



冬の2大疾病「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」。幸い本校では現時点で大きな流行は発生していませんが、地域での流行は続いています。以降も油断することなく、すべての感染症予防の大原則「手洗い・うがい・教室換気」を一人ひとりが確実に行ってください。

寒い冬こそ・・・

免疫力を高めたい！！

同じ部屋や教室にいても、インフルエンザにかかる人とかからない人がいますね。そこには体の「免疫力」の状態が関係します。

免疫は様々な病原菌からの感染を防ぐ、病気、傷などの回復を促し健康の維持が大きな働きです。ですから、免疫力が低下すると侵入してきた病原体が体内で増殖し、感染症にかかりやすくなる、けがなどの炎症が治りにくくなったりします。

低下させる要因は、「偏った食生活、睡眠不足、低体温、ストレス、加齢、喫煙」などがあげられます。特に寒い冬は体温が低くなりがちです。免疫機能は体温が1℃上がると30%上がるとか。できるだけ体を冷やさないようにして過ごしたいですね。服装では、上半身に厚着をするより、下半身を温かく保つ方が効果的です。

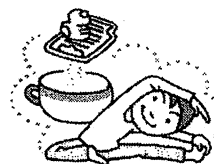
からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●**低体温だと**…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

- ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）
- ・ストレッチ（血行が良くなります）
- ・うす着は厳禁！（おしやれよりも温かさ重視で）

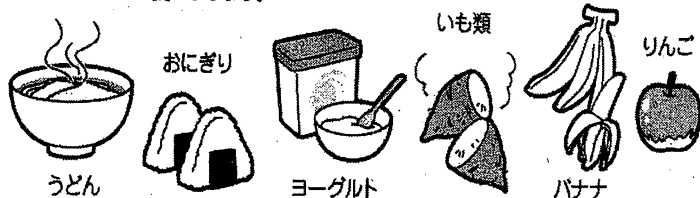


がんばれ！受験生 自宅学習で 気をつけること



夜食をどうしてもとりたいた時は

夜遅い時間に夜食を食べ、その後すぐ寝てしまうと、睡眠中に消化をすることになり、朝起きた時に体がだるく感じたり、肥満の原因にもなります。どうしても夜食を食べてあと何時間が頑張りたいという時は、脳の栄養になるブドウ糖に変化する炭水化物を含み、消化の良いものを食べましょう。



休憩時には 背中をのばそう

座って机に向かう姿勢は背中が丸まりやすく、肺を圧迫して呼吸も浅くなりがちなので、休憩時には伸びをしたり、深呼吸をしましょう。

換気を忘れずに！

寒いとついドアや窓を閉めっぱなしで部屋にいる時間が長くなりますが、休憩時には空気を入れ替えましょう。酸素がたかさん入ってくると、集中力も上がります。



しよく いく 食育だより

よく噛むと幸せになれる！

あなたは、よく噛んで食べていますか？ 何回噛んでいますか？

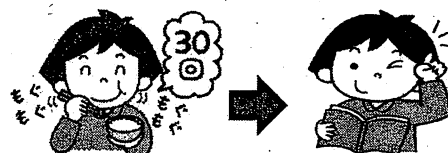
一度の食事で噛む回数は、弥生時代は3990回、江戸時代は1465回、現代は620回となり、弥生時代の6分の1以下と激減しています。これは、柔らかい食べ物が多くなったためですが、最近「噛む」ことの健康への効果が見直されています。

よく噛む ことのメリットとは？

「あごの骨が発達し、歯並びが良くなる」「胃腸の負担を減らす」「虫歯・歯周病・口臭の予防をする」「肥満を予防する」「視力のアップ」「がんを予防する」などなど、噛むことのメリットはたくさんあります。

さらに、噛むことで人間だけが持つ知的な領域「前頭前野」や「海馬」を活性化させることができます。これは、物事の判断力・集中力・記憶力の活性化につながっていくと言われています。

勉強していて集中力が低下してきたら…ガムを噛むのも効果的。集中力が回復し、記憶力もアップするはず！ 「ガム1枚 500回」ですって！



どのくらい噛めばいいの？

一口30回を目安に噛むことが理想とされています。しかし、現代人の噛む回数の平均は10~20回と言われています。飲み込もうと思ったら「あと10回…」を心がけましょう。

よく噛んで食べるための工夫とは…

○急いで食べないようにしましょう

ゆっくりと味わって食べましょう。噛みごたえのあるものは「一口30回」

○飲み物で流し込まないようにしましょう

食べ物が口の中にある時は、飲み物を摂らないようにしましょう。

○噛みごたえのあるもの(歯ごたえのあるもの)を積極的に摂りましょう

よく噛み、唾液もたくさん出る「食後のリンゴ」…おススメです。



文責 食育担当 片平

ほけんしつ抄② 「学校で掃除をする意味は？」

掃除の目的は大きく3つ「快適（気持ちよく過ごすため）・健康（ホコリなどの除去）・耐久（ものを長く使うため）」あります。学校での掃除もその意味がありますが、教育の場で行うという観点からみたときに、更に次のような力を育てる意義があるそうです。

- ・協調性（みんなで役割を分担して、協力・共同して掃除をする）
- ・段取力（どうすれば効率的に掃除ができるか、手順を毎日考え工夫すること）
- ・気づく力（細かい汚れに気付くことができたり、「汚さないようにするにはどうしたらよいか」など、物事をより良くするためには？ということを考える）



この3つは大人になるにつれてとても重要であると実感できますし、高校生にも必要だと思えます。掃除は「やりたくないこと」「誰かがやってくれるはず」と思うことがあるかもしれませんが、取り組むことで身につく力もあるのではないのでしょうか。