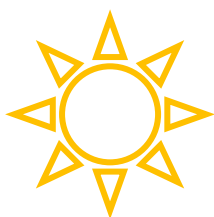




令和2年1月

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね♪皆さんは何か目標を立てましたか?どんな目標も、日々の積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心です。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかかでしょうか?私の目標は「発酵食品で腸内環境を整える!」です。早速、ぬか漬け作りを始めました。毎日ぬか床をかき混ぜるのが楽しみです♪
今年も保健室は、皆さんの体と心の健康のお手伝いをしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

受験生! がんばるペースを自分基準で見直そう!



生活リズム 夜型から朝型へ切り替えを

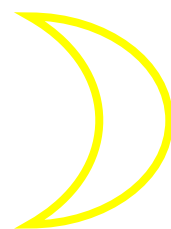


勉強をがんばりすぎてつい夜更かししてしまっている人。
もし試験が午前中に始まるなら、夜型のままでは脳がうまく目覚めません。
目標の就寝時刻を決め、約1週間かけて、少しずつ就寝時刻を早めましょう!

睡眠時間 必要な睡眠時間は人それぞれ



勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう♪



時間配分 適度な休憩で効率アップ

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。
タイマーを使うとめりはりがつきます。

休憩中 たとえばこんな過ごし方

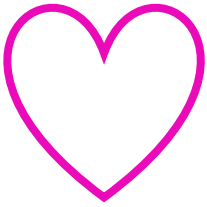
体を動かす

ちょっと歩く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも良い刺激になりますよ♥

仮眠

少し、目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう♥





ストレス 発散方法を見つけておこう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎてしまわないように上手に発散しましょう！

カゼ対策も万全に！

- こまめな手洗い
- 生活リズムを整える
- 栄養バランスの良い食事をとる
- 寒さ対策をする
- 人混みは避ける
- 部屋は加湿する



食育 No. 8



脳と体を目覚めさせる朝食

【朝食の主な役割】

- ・体を目覚めさせて、脳の働きを活発にする。
- ・腸が活動し始め、排便を促す。
- ・体にエネルギーを補給し、元気に活動できるようにする。
- ・体温を上昇させる。 など

【良い朝食を選ぶためには】

効率を考えて朝食をとるなら、できるだけ主食と主菜、副菜がそろうように考えましょう！

例) 主食：ご飯、おにぎり(パンに含まれるバターなど、余分な油脂を減らすことができる)

主菜：卵、納豆、ヨーグルト(タンパク質を十分にとると、筋肉・骨作りに有効)

副菜：サラダ、おひたし(代謝に必要なビタミン・ミネラルが補給され、脳機能・筋肉運動などの面で活動しやすい環境が整う。)



役立つ応急処置シリーズ No. 7

やけど

大切なのは「すぐに冷やすこと」

熱いものでやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。冷やすことで痛みが軽くなり、熱で細胞が傷つくのを防げます。20℃くらいの流水で20分くらい冷やしましょう。水が冷たすぎると、細胞が傷つく範囲が広がり、また、長時間冷やせなくなってしまいます。

Q.水ぶくれは潰したほうがいいの？

A.水ぶくれの中の液体は、傷を治すための大切なもの(滲出液)です。潰したり、やぶったりしないように、ガーゼなどで保護しておきましょう！

(解説)やけどで傷つき、細菌に対して無抵抗になった皮膚を修復するために、水ぶくれを作り、体を守っています。水ぶくれを潰したり、やぶったりして滲出液を出してしまうと、細菌の感染が起こったり、皮膚の再生が妨げられたりします。

※滲出液:細菌をやっつけるマクロファージや好中球、皮膚を修復する役目の繊維芽細胞などが入っている。

