



寒さが厳しいこの季節。みなさんはどうやって暖をとっていますか？カイロを使う人が多いと思いますが、まずは下着をきちんと着てみましょう！重ね着をすると服の間の空気が暖まり、とても暖かいですよ。カイロは体の中心の腰に貼るといいですよ。低温やけどに気をつけてくださいね。

冬休みの前に…

## 今年1年を振り返ろう

### あなたの健康通信簿

それぞれの項目を  
10点満点で自己採点してみよう！

合計 \_\_\_\_/100点

- 1 毎朝同じ時間に起きることができた \_\_\_\_/10点
- 2 3食しっかり食べた \_\_\_\_/10点
- 3 食後の歯みがきを欠かさなかった \_\_\_\_/10点
- 4 毎日、意識して体を動かした \_\_\_\_/10点
- 5 ストレスを上手に発散することができた \_\_\_\_/10点
- 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った \_\_\_\_/10点
- 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った \_\_\_\_/10点
- 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた  
(指摘を受けなかった人は10点) \_\_\_\_/10点
- 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた \_\_\_\_/10点
- 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた \_\_\_\_/10点

#### 80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。  
その調子で冬休  
みも元気に過ごそう。

#### 79～50点の人



どこの点数が低  
かったかな？  
自分のウイーク  
ポイントを分析してみよう。

#### 49点以下の人



とにかく今日で  
きることからチ  
ャレンジしよう。  
冬休みの間がチャンス！

### 冬休みを元気にすごすための約束

ごちそうが続くかも

- 1 食べすぎには注意

親戚や家族が集まって、夜遅くまで起きている日があるかも

- 2 メリハリをつけて生活リズムは乱れないようにしよう

ジュースとお酒、

- 3 まちがえて飲まないように

夕方5時を過ぎると、暗くなりはじめます。交通事故には気をつけて

- 4 早めに家に帰りましょう

### ガンバレ受験生！

#### 疲れ「休め」のサイン

- ・食欲がない
  - ・イライラする
  - ・やる気が出ない
  - ・ミスが増えた
  - ・体がだるい
  - ・頭痛や腹痛がある
  - ・参考書の内容が頭に入ってこない など
- 当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

- ……… 休憩タイムにオススメ ………
- ・少し仮眠をとる
  - ・ストレッチ
  - ・好きな音楽を聞く
  - ・深呼吸
  - ・ハーブティーでリラックス など
- また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。



### 未成年の飲酒がダメなのは、なぜ？



#### 理由1

未成年の脳はまだ発達途中。お酒を飲むと、脳の成長に悪影響が出ます。



#### 理由2

アルコールの分解が遅いので、一気に急性アルコール中毒になる危険があります。



#### 理由3

飲酒開始年齢が早いほど、将来肝臓病などの病気になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍になります。



#### 理由4

15歳までに飲酒を始めた人がアルコール依存症になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍にもなります。



最近、どう？



# 冬の健康相談室



なんだかカゼっぽいかも…。

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態であればお風呂もOKですよ。



朝、起きるのがつらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとしやすくなります。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。



寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかな？



重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。



冬になると、なんだか憂うつ、眠気が強い、眠り過ぎる、食べ過ぎる、炭水化物や甘い物がほしくなる…こんな不調になりやすくなります。

この不調を、ウインターブルー（冬期うつ）と呼びます。

原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「なんだか最近しんどいな…」と感じる人は、朝の通学時間や休み時間に意識して太陽の光を浴びると、気分が上がって元気も出てくるかもしれません。朝起きたら、朝日に向かって思いきり伸びをするのもおすすめです。

太陽の力をもらって、元気に冬を乗り切ろう！

他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ

## 保健室でよく見る症状にプチアドバイス

### 頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる場合があります。



### せきや鼻水が出るのどが痛い

冬の乾燥した冷たい空気ですぐに弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



### 熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。



## ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防のポイント

### ①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう！

### ②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

### ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



### もしかかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を

