保健だより

えがお

行田市立長野中学校　保健室

NO.１０（R６.１.９発行）

　2024年がスタートしました。皆さんは今年の目標を立てましたか。どんな目標を達成するためもコツコツと努力を積み重ねることが大切ですが、その努力を支えるのが心身の健康です。今年も健康に気をつけて充実した年にしていきましょう。冬休みで生活リズムが崩れてしまった人は、次の3つのことを心がけてください。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

長野中生の皆さんが、けがや事故なく健康で充実した毎日を過ごせるよう、お祈りしています。

健康かるたを完成させよう

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬もこまめな水分補給を

●鼻やのどの粘膜には「線毛（せんもう）」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えていて、鼻や口から入ったウイルスは、この「線毛」によって体外へ運び出されます。水分補給をしないと粘膜が乾いて「線毛」がうまく動けなくなってしまうため、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいです。

●また、冬は乾燥によって水分が失われがちなので血流が悪くなり、免疫を司る白血球の働きが低下してしまうため、細菌やウイルスを撃退できずにかぜをひきやすくなってしまうのです。

◎冬も**常温または温かい飲み物をこまめに補給**して、かぜやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう。