

ほけんだより

冬季号



平成 29 年 1・2 月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



2017 年酉年のはじめは暖かい気候でのスタートとなりました。センター試験の前に、大寒波の到来により、この地域では大雪にこそなりませんでしたが、気温がグッと下がり寒い日が続いています。

インフルエンザの流行も警戒域に入っています。本校でも 1 月 2 週目より罹患者が増え始め、3 週目には中学では学級閉鎖も出ました。体調が優れないときは無理をしないで自宅で休養しましょう。基本的な手洗い・うがいはしっかりと行い、マスクを着用するなどウイルスや菌を取り込まないようにすることも大切です。



今年も毎日、朝ごはん！

食べる習慣をつけましょう！



食欲がない人は

夜中にお菓子を食べていませんか？寝る 2 時間前には、食べないように心がけましょう。

朝食を食べる習慣がない人は

1 品だけでも食べないよりはいいので、少しずつでもいいです。まず、食べる習慣をつけましょう。

パンだけ、ごはんだけの人は

お肉・お魚類（主菜）や野菜類（副菜）も加え、バランスよく食べましょう。サラダや豚汁は 1 品で主菜と副菜も摂れるのでオススメです。

からだを温め、スイッチ ON からだを冷やさない！

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です。

●低体温だと・・・



頭痛やだるさなど、「なんとなく調子が悪いな・・・」の原因になりやすいです。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あります。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分に届かず、勉強にも影響がでることもあります。

●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、特に朝ごはん摂ると効果的です。
- ・ ストレッチをすることで血行がよくなります。
- ・ 薄着は冷えを助長させてしまいます。特に、首や手首、足首は冷やさないようにしましょう。



<ぐっすり>の秘訣は体温に

人の体温は 1 日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるための反応です。体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しが必要です⇒

寝る直前に熱いお風呂に入るのは避けましょう。部屋の暖房は強すぎないようにしましょう。



初夢



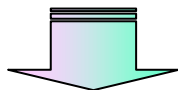
1/2~3にみる夢を初夢と一般的にはいわれています。

縁起がいいと言われている初夢は「一富士・二鷹・三茄子」です。

富士：高く美しい山。高い目標や理想を現します。

鷹：鳥のように大空を舞う。可能性の広がりや自由な行動を現します。

茄子：事を「成す」ということを現します。



元テニスプレーヤーの松岡修造さんの言葉に

「夢は寝てみるものではない！起きてみるものだ！！」

というものがあります。

2017年、みなさんの起きてみる夢はなんですか？

目標や夢をもち、充実した1年を過ごせるようにしましょう。



心を軽くさせる方法



ちょっと聞いて！

で心を軽く♪

心配なこと、不安なこと、友人関係のこと、部活のこと、勉強のことなど色々な悩みがあると思います。人生の半分は悩むものと言われています。悩むことに悩まないようにしましょう。

悩んでいるときに誰かに「ちょっと聞いて！」と言っていますか？いろいろなことを考えるあまり、友だちにも言えない、友だちだから言いにくいなど考えてしまいがちですが、意外と友だちから相談されたら「信頼してくれている」と嬉しく思う人もたくさんいると思います。

もちろん話して解決することではないかもしれませんが、誰かに話すことで、自分の悩みや考えに整理がつけられたり、聞いてもらったことでスッキリしたり、心が軽くなることもあります。

ひとりで悩まずに、悩むくらいなら、おもいきって誰かに話してみましょ！

簡単リラックス術

産業医の江花先生より伝授！

1

筋弛緩法



筋肉を縮めて緊張状態にしてから、力を抜くことで心身をリラックスさせる方法です。肩をほぐす場合は、肩をぐ~っと上げて、上がりきってからストンと落とします。ちょっと肩の力が抜けたかなという程度で大丈夫です。

2

腹式呼吸



緊張を和らげるには腹式呼吸も有効です。お腹に手を当てて8秒くらいかけて、ゆっくりと口から息を吐き出し、お腹が凹んだら鼻から4~5秒かけて空気を吸います。力をいれずにゆっくりと自然な呼吸を心がけましょ。

3

ツボ押し



面接前など、どうしても緊張が取れない場合はツボ押しをしてみましょ。指を折り曲げて中指と薬指の先が当たる、手のひらの真ん中辺りを押ししてみましょ。「**勞宮**」というツボで緊張を緩和する効果があります。



試験や面接、発表など緊張する場面で、ぜひ試してみてください！