

# ほけんだより 2月号



平成31年2月  
神奈川大学中・高等学校  
保健室



今年の冬は、カラツカラツの乾燥晴れが続いています。頭痛もちの生徒にとっては、気圧の変化が少ないので過ごしやすいかもかもしれませんが、これだけ乾燥しているとインフルエンザは猛威を振るいます。本校でも年明けから急に増えはじめ、学級閉鎖も実施しています。インフルエンザA型特有の高熱がでない、胃腸炎のような症状でもインフルエンザだったという例も報告されています。朝食を食べて体調管理には気をつけましょう！

## 脳と体を目覚めさせる 朝食



人間は、朝起きて光をみることで、脳の中に目からの光刺激で体内時計を整えてくれます。ですが、脳のように仕組みが精妙にできていないため、食事をとるという刺激で完全に情報が送られるといわれています。朝食を抜くと、体全体を目覚めさせるための情報が届きにくくなります。



### 朝食を抜くデメリット



・寝ている間も成長ホルモンや体をつくる、または修復するホルモンが盛んに分泌され、代謝は活発です。そのため朝起きると、追加のエネルギーや代謝を補助する補酵素であるビタミンやミネラルが必要となりますが、それらを補うことができません。

・体を目覚めさせる機能が働かないため、脳も動かず、腸の運動も起こらないために便秘を起こしやすくなります。

・午前中の体温があがらず、運動や日常の動作がおっくうになったり、だるさを感じます。

・空腹の時間が長引くと、次にいつ食事ができるかわからないという本能的な危機感から、エネルギー源である脂肪をため込むようになるため、肥満につながります。



### 良い朝食



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

#### 主食

ご飯やおにぎり

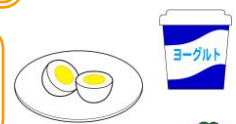
NG→甘く、油の多い菓子パンは、バターなどの余分な油脂があり好ましくない



#### 主菜

卵や魚の水煮缶、納豆、ヨーグルトなどの乳製品

たんぱく質を十分にとると、筋肉や骨作りに効果あり



#### 副菜

野菜

野菜類をとることで代謝に必要なビタミンやミネラルが補給されて脳機能や筋肉運動などのあらゆる面で活動しやすい





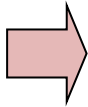
# 10秒間呼吸法



人前で発表したり、大事な試験や試合などで不安になったり緊張時に、効果があるリラックス法の一つに「呼吸法」があります。

## 「呼吸法」

とは



自分自身の息づかいに集中し、呼吸を自分でコントロールする方法です

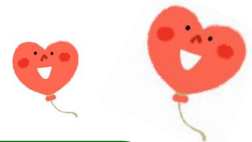
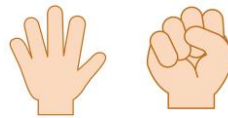
方法 ①から順番にすすむ

- ① 椅子にすわる(床に仰向けに寝る)
- ② 両手を自分のお腹の上で軽くかさねる
- ③ 軽く目を閉じる ※自分の呼吸に集中する
- ④ 鼻から息を吸う「1. 2. 3」
- ⑤ 「4」で一度止めて、ゆっくり口から吐き出す「5. 6. 7. 8. 9. 10」
- ⑥ 息を吐くたびに、自分に「リラックス・・・」と言う
- ⑦ この動作を5回繰り返す
- ⑧ だんだん穏やかな気持ちになる

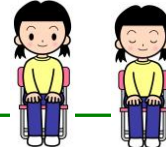


簡単にできる

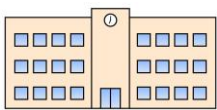
## リラックス法



- ・両手でジャンケンの「グー」をつくります→開いてパー→グーパー、グーパーを5回繰り返す
- ・両肩に力を入れてUPさせたまま「1.2.3.4.5」で、いっきに脱力する
- ・目をギュッと閉じて、「1.2.3.4.5」でパッと目を開く



緊張や不安で全身に力がはいった状態が続くと、頭痛や肩こりを起こしやすいので、それを防ぐ効果もあります。起きたときや日中でも簡単にできる呼吸法やリラックス法で筋をほぐしましょう！



## 出席停止 について



### 出席停止期間の基準

★インフルエンザ:発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
2日間							

発熱初日

※登校許可書や診断書は必要ありません。登校してから学校の届け出に保護者が記入して担任に提出してください。

朝から体調が優れない等の何かしらの症状があるときは、熱がなくても自宅で静養をしましょう。無理に登校することで、他者への感染や自身の症状をより悪化させる可能性があります。症状がある場合は早めに受診してください。自分の健康を守るため、また周囲への感染拡大を防ぐためにも、無理をせずに休むことも大切です。