

ほけんだより

2022年1月
松江西高校 保健室



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。新型コロナウイルスの流行で自粛生活が続いていますが、年末年始はついつい夜更かしということもあったかもしれませんね。3学期が始まったので、しっかりと生活リズムを整えて元気いっぱい過ごしましょう。

1月20日は「大寒」です。暦の上でも「寒」に入り、これから寒さのピークを迎えます。体調管理には引き続き気を付けましょう。



冬休みはもう終わり

生活リズムを整えよう！



◎規則正しい生活が大事な理由◎

人間には約25時間周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この「体内時計」がズレると、自律神経の乱れや学習能力の低下を招きます。毎日の生活を規則正しく送ることが、心身共に健康でいられる秘訣なのです

◎生活リズムを整えるポイント◎

1. 朝日を浴びましょう！

朝起きたらカーテンを開け、日の光を浴びると良いですよ！
体内時計は毎朝、光を浴びることでリセットされます。



くもりや雨でも光量は十分と言われているよ！

2. 朝ご飯を食べましょう！

脳のエネルギー源である「糖質」を摂取すると、体の活動スイッチが入ります。よく噛んで食べれば脳の活性化に繋がり、消化管の活動も促進されます。



3. 夕食後のカフェイン摂取や夜食、布団に入りながらスマホを使うのはやめましょう！

カフェインには覚醒作用があり、夜の入眠を妨げます。また、夜遅い食事は体内時計のリズムを夜型にするだけでなく、肥満の原因にもなります。同様に、スマホなどから発せられるブルーライトも睡眠の質を低下させ、肥満や生活習慣病のリスクを引き上げますので、寝る直前の利用は控えた方が良いでしょう。



そろそろ生活リズムを戻さないと、3学期がしんどいよ！
昼夜逆転している人も多いと思うけど、健康的な生活を送るために、生活リズムを整えよう！



お正月に太ったという人に **本当は怖い肥満の話**



肥満をそのままにしておくと、**糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病**を悪化させ、血管が老化し、やがて**動脈硬化**を促進します。その結果、**心筋梗塞や脳血管疾患**などの重大な病気へと進む原因となったり、**がん**のリスクを高めたりするのです。お正月に食べ過ぎたという人は、早めに対処してみませんか？



痩せる薬はありません！これらの方法で肥満を解消しよう！



食生活を見直す！

野菜や豆類、キノコ、海藻など

- 1. 食物繊維の多い低カロリーな食べ物を食べる！**
→ 食物繊維には脂質や糖質の吸収を妨げる働きがある。腸内細菌を増やすため、免疫力を上げる効果もある。
- 2. 早食いや夜遅い食事をやめる！**
→ 早食いは食後血糖値を急激に上げ、脂肪の蓄積を増やす。夜たくさん食べても、脂肪が蓄積されやすい。
- 3. 「腹八分目」をモットーにする！**
→ 肥満の原因はやはり食べ過ぎ。

運動する！

- 1. 有酸素運動で脂肪を燃やそう！**
→ ウォーキングや軽めのジョギング、自転車、プールなどが有酸素運動。坂道や階段を使えば、短時間で運動効果が期待できる。
- 2. 筋トレで基礎代謝量を上げよう！**
→ 筋肉量が増えると基礎代謝量が増えて、太りにくい体になる。

間違ったダイエットは脂肪を増やす！

1. 食事を抜くと脂肪がたまる！

脳が危機を感じて、次に食べる時にたくさん食べようとする。体も同じように危機を感じて、脂肪を蓄えようとする。

2. 食事制限だけでは筋肉量や骨も減少する！

筋肉量や骨量の低下は、腰痛・膝痛・骨粗しょう症などの危険性↑。その後、リバウンドをすると、筋肉量や骨量は戻らず、脂肪が増えて、一層太りやすい体になる。



寒い冬の

低温やけどに注意 ⚠



直接火に触れたり、熱湯がかかったりしなくても、やけどをすることがあります。例えば、電気毛布や使い捨てカイロなどに長時間触れていると、熱によって皮膚が傷つき、やけどの状態になります。携帯電話やゲーム機、充電器が熱くなっている時はないですか？それらに長時間触れていても、やけどの状態になります。これが低温やけどです。

低温やけどは、皮膚の奥まで傷つき、手術が必要になるほど重症になることもあります。

低温やけどを防ぐには

- 使い捨てカイロは、直接体に当てないようにする。同じ場所に当て続けず、当てたまま眠らない。
- 寝る前に、電気毛布などのコンセントを抜くようにする。または、タイマーを利用して長時間の使用を避ける。
- 電気カーペットの上で眠らない。

もし低温やけどになったら

水で30分くらい冷やす。足や腕などは、水を流しながら。背中や顔などは濡れタオルをあてる。

しかし、普通のやけどと違い、低温やけどは見た目よりひどくなっている場合が多いので、痛む場合には早めに医療機関を受診しましょう。

