

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日は湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆずには血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。

寒いと風邪をひ

風邪の病原の80~90%が約200種類あるウイルスによるもので、インフルエンザも同様です。その多くは、気温が15℃以下になると活発に働くという性質があり、また湿度が40%以下になると空気中を漂う時間が長くなるので、寒くなると風邪をひきやすくなるのです。また、体温が平熱より1℃下がると、体内で病原と戦う白血球の機能が30%低下するといわれていることから、寒い季節は風邪を引きやすいといえるでしょう。一般的な風邪の原因とされているライノウイルスは体温より少し低い温度で増殖しやすいため、冷えた体では、増殖しやすい環境として理想的な上気道や鼻の粘膜を攻撃して風邪をひきます。寒い季節は室温を保つために風通しの悪い場所で感染者と接触することで感染します。定期的に部屋の換気をしましょう。

風邪の予防

睡眠をとる

ゆっくり休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができる。



水分補給

脱脂状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがおすすめです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、バランスのとれた食事をしましょう。朝ごはんは大事。



低温火傷に注意

44~60℃のあまり暑くないものに長時間触れていると気づかないうちに重度の火傷になってしまいます。カイロ、湯たんぽ、ホットカーペット、こたつを使用する時は、姿勢や貼る場所を変えたりして、注意しましょう。

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つの首で温めよう

マフラー 手袋 靴下

どこかわかったかな?

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

ぐっすり眠るための6つのヒント

どこを直したらいいかな?

Morning Evening

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに。第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう。脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切。夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに。カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG。光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう。起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの

皆さんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラミン」もそのひとつ、メラミンは明るい光によって分泌が止まりますので、夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。



HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、様々な病気を発症した状態です。

発症する原因で最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。握手・同じものを食べる・便座・タオルの共有・お風呂ではうつりません。



SNSは正しく使っていますか?

SNSで知り合った人におやみに会わない。悪口を書き込まない。写真をおやみにUPしない。

