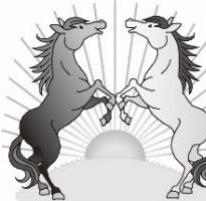


# ほけんだより

1  
月



寒さが厳しくなる1月は、体が冷えることで体調をくずしやすくなります。体が冷えると血流が悪くなり、疲れやすくなったり、かぜをひきやすくなったりします。



## 風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生

活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

朝型に  
変更

## 受験に向けての体調管理

3年生は受験が近づき、緊張や不安を感じる人も多いかと思います。しかし、どれだけ勉強をしても、体調を崩してしまっては本来の力を発揮できません。受験本番に向けて、体調管理をしていくことが大切です。

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されますが、睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

感染症対策を忘れずに・・・インフルエンザの流行はまだまだ続いています。手洗い・うがい・マスク・換気といった基本的なことが自分を守る一番の対策です。

朝、起きられない

はなまけているとは限らない



起立性  
調節障害  
とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、「起立性調節障害」かもしれません。

さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

▶▶ 原因は？

- 要因が組み合わさって起こります。
  - 水分不足
  - 体質
  - 遺伝
  - 運動不足
  - ストレス
  - 自律神経の不調

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



①体を冷やさない…首・手首・足首は、冷えやすい部分です。マフラー・上着・靴下を上手に使い、体の熱を逃さないようにしましょう。

②体を動かす…寒いと動くのが面倒になりますが、軽く体を動かすことで血流がよくなり、体が温まります。

③食事で体を温める…朝ご飯を食べることは、体温を上げる第一歩です。温かい汁物などで体を温めましょう。

④しっかり休む…睡眠不足は体の抵抗力を下げてしまいます。夜は早めの就寝を。

毎日の規則正しい生活習慣の積み重ねによって免疫力は高められます。日々の生活習慣を見直して、寒い冬を乗り切りましょう。