

# 保健だより

平成29年11月28日発行  
福山高校  
保健室

**「LET'S! プラークコントロール」**

生活リズムについてのおたよりを生徒保健委員会が作成しました。裏面をのぞいてください!!

プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。

うがいくらいじゃ落ちません。

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。

落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

歯みがきでもすべては落とせません。

**かぜがはやる季節になりました**

**できていますか? 体調管理**

朝はすっきり目ざめていますか?

食欲はありますか?

運動をしていますか?

熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか?

元気がありますか?ありませんか?

外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか?

規則正しく排便できていますか?

## 「『ただの』かぜ」? 油断は禁物です!

いよいよ冬本番も間近となり、かぜ・インフルエンザの流行も始まりつつあるようです。校内でも、せきやくしゃみがちらほら聞かれるようになりました。

みなさんくらいの年齢では、体調の自己管理ができるようになってきますが、その反面、例えばかぜっぽい感じなど、軽い不調や病気の兆候があっても「大したことはない」「ほうっておいてもすぐ治る」など、自己判断に頼りすぎる傾向もしばしば見受けられます。

かぜの症状自体はそれほど深刻でなくても、重症化することもあるほか、長引けば体力や抵抗力が落ちて他の病気にかかりやすくなります。また例年、この時季は感染症が猛威を振るいますが、集団生活の場である学校ではよりいっそう、感染する可能性について認識する必要があります。

自分の状態をしっかりと把握すること、そしてどう対処するべきかを考えて正しく行動できることが、自身だけでなく家族や友だちなど、大切な人の健康にもつながっていくのです。

## 少しでもあたたかく... 温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良...手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下...全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下...かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる...肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには? マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎食事: にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
  - ◎運動: 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
  - ◎入浴: シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。
- 

## 免疫力を高めるために

そろそろかぜやインフルエンザの流行してくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めておくことが大切です。では、どんなことに気をつけたらいいのか、そのポイントをいくつか紹介します。

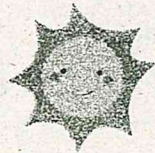
- ★食事... バランスよく栄養を! 腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★睡眠... 心身の疲れをとることが大事! 睡眠中には免疫物質も作られます。
- ★運動... 適度に体を動かす習慣を!
- ★ストレスの解消... 「笑う」だけでも免疫力がアップするといわれます。
- ★体温を上げる... 体温が低いと抵抗力も下がります。体冷えさないように!

みなさんは毎日規則正しい生活をしてますか？生活のリズムを整えて規則正しい生活を送ることは、自律神経やホルモンのバランスを整え、脳を活性化し肥満やストレスなど心や身体に大変良い影響をもたらします。

○規則正しい生活の6カ条○

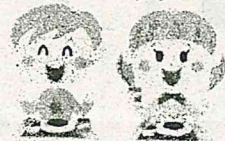
1 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びよう

毎朝同じ時間に起きることは、生活リズムを整える上で一番の基本です。朝起きて太陽を浴びることによって体内時計がリセットされ、前夜までの乱れたリズムを調整して1日をスタートすることかできます。



2 朝食をしっかりとろう

1日の最初の活動は朝食から始まります。血糖値が低く脳の働きが低下した状態の身体も朝食を食べることによってしっかりと目覚め、身体の機能を正常に整えます。



3 時間は余裕をもって確保しよう

1日の生活の中で活動時間や長さがその時々の条件によって違うものです。そのような決まった時間を設定できない予定については、タイトに詰め込みすぎず余裕をもって時間を割り当てておくこと他、他の予定に影響することも少なく生活リズムを乱すことが少なくなります。

4 適度な運動を心がけよう

毎日継続して適度な運動を行うことは、自律神経を活性化し身体のリズムを整えます。

1日の予定に影響することも少なく生活リズムを乱すことが少なくなります。

5 昼食、夕食もずらしすぎないようにしよう

1日の食事の中で、昼食と夕食の時間はその日のスケジュールによって変わりやすいものです。病気の予防にも効果がある。

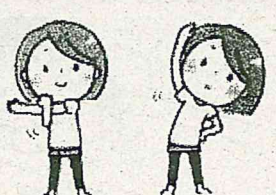
6 同じ時間に寝られるように準備しよう。

生活のリズムを整えるため朝スッキリ起床するには、毎晩同じ時間に床につくこともとても大切な条件です。

入眠モードをつくり寝る時間を定着させるようにしよう。

これらの6カ条を守り生活リズムを整え、心も身体も健康に、毎日を

気持ちよく元気に活動することができるように心がけましょう。



寝る前スマホが与える悪影響

1 睡眠障害に陥りやすくなる

人間が規則正しく睡眠が出来るのはメラトニンというホルモンが関係しています。電子機器のディスプレイに使われるブルーライトがメラトニンの分泌量を抑制します。それによりなかなか寝付けず眠りが浅いなどの睡眠障害が出やすくなります。

2 ドライアイになりやすくなる

スマホを注視していると無意識に瞬きの回数が減ってしまいドライアイの状態になります。ドライアイが進むと眼精疲労となり、目が赤い、頭痛や肩こりにもなってしまいます。

★改善策

ディスプレイ画面のブルーライトの光量を減らすように心掛けてみましょう。今は、ブルーライトをカットしてくれるグッズ(ブルーライトカットメガネ、ブルーライトを軽減させるフィルム)の使用も検討してみましょう。

冬の朝は体が冷える。お布団から出たくない。そんなあなたにお布団から出たくなる朝ごはんを紹介しよう

朝からほっこりカズとセロリとベーコンのコンソメスープ。\* (超簡単\*)

- 材料(2人分)。
- かぼ-1個(80g) → くし形セロリ
  - セロリ(葉つき) - 1/2本(40g) → 糸状の切り
  - ショルダーベーコン - 20g → 2.3cm
  - オリーブオイル - 小さじ1/2 (2g)
  - 水 - 280g
  - コンソメスープの素(顆粒) - 小さじ2/3 (2g)

★を炒めたら水を加えて煮立ったら、コンソメを加え、①で調味する。火を止めてふたをして余熱で火を通す。あたたかい朝ごはんを食べて、でも体もホッカホカに温まろう。

★火炒める!! ↓食べる前果ごしよう!!



① [塩-0.4g 粗びき黒こしょう-少々(しょうゆ-小さじ1/3(2g) COOKPAD 健康レシピ]