

ほけんだより

11月

習志野市立第一中学校 保健室

先月の合唱コンクールでは、素晴らしい歌声がホールに響き渡り、客席から観ていてとても感動しました。素敵な合唱を聴かせてくれてありがとうございました♪

今年度もいよいよ後半に突入しました。気温の変動も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日が充実したものとなるよう、まずは体調管理にも気を付けましょう。



今月の保健目標 寒さに負けない健康づくりをしよう

先週くらいから、保健室で休む人が増えてきました。熱はなくても、のどが痛い、鼻水、咳といった症状での来室が多くみられます。例年に比べ、日中は過ごしやすい穏やかな日が続いていますが、朝晩との寒暖差があり、体調を崩しやすいようです。

本格的に寒くなる前に、寒さ対策の準備をしましょう。

寒い日はトレーナー（ジャージ）も忘れずに！

3つの「首」がキーワード



秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

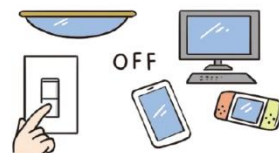


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

生活習慣病予防教育がありました

10月3日(火)に、習志野市役所健康支援課より保健師の先生をお招きし、2年生を対象に行いました。

「生活習慣病」といっても、成長期の中学生にはまだまだ実感がわかない人が多いかもしれません。

しかし！今からの食生活や運動習慣がじわりじわりと将来の自分の体に影響しているのです。

今年の講演でも、日頃保健室でよく聞く話の中から、今の一中生にあった内容を入れて話をさせていただきました。

- ・塾の時間が長いので、コンビニで買って食べることが多い→→→コンビニで選ぶ時のポイント
- ・テスト前、エナジードリンクを飲んで勉強していた→→→エナジードリンク(カフェイン)が与える影響について



参考になるような話がたくさんあったのではないのでしょうか。忙しい毎日に追われている人も多いかと思いますが、今回の講演を聞いて自分の生活習慣について考えるきっかけになってくれればうれしいです。また、2年生は、ぜひおうちの人にも講演の内容を伝えてほしいなと思います。



2年生の感想の中から・・・

今まで飲み物に入っている砂糖の量とかを気にしていなかったけど、今回の話を聞いて気にしたいと思った。絶対に生活習慣病になりたくないと思った。

もし生活習慣病になっても、ある程度まで進まなければ気づけないことを知って怖くなったので、これからの食生活に気を付けたいです。

睡眠時間についての話を聞いて、8時間から10時間は寝たほうが良いと聞いて自分は足りていないと思った。

砂糖がたくさん入っていることは知っていても、つい食べてしまうので控えようと思いました。運動を大切にしようと思いました。睡眠によるメリットを知った上で寝ようと思いました。

いつも私達が食べているものに入っている砂糖や塩、油の量についてのお話が特に印象に残りました。なかなか普段の生活では実感することができないので、その量の多さに驚きました。

食べ物や飲み物の砂糖や塩や、油などの量を可視化するととても衝撃的だった。また睡眠の大切さも再確認させられた。これからはできるだけ早く就寝できるようにしたい。



正常な血管と異常な血管のモデル



脂肪の塊のサンプル

講演後、職員室に展示したところ、足を止めて見る先生たちがたくさんいました



ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量

飲み物に含まれる砂糖の量に驚いた感想がたくさんあったよ

