



2025年がスタートしました。皆さんはどんな年にしたいですか？
保健室では皆さんがケガや事故なく健康で過ごせるよう心から願っています！

トピック1



お休みモードから学校モードにチェンジ！

睡眠を見直そう！

睡眠の量・睡眠の質・睡眠のリズムがポイントです！！



ぼくは8時間
寝ているボン！

量



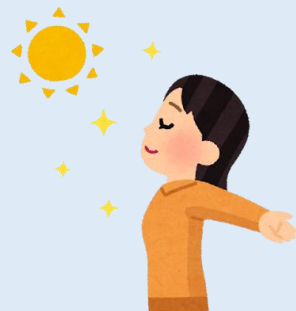
翌日眠気を感じている場合には、睡眠時間が足りていません。個人差ではありますが、**中高生は8～10時間の確保**が推奨されています。

質



寝る直前にスマホは見ていませんか？**ブルーライト**や明るい光の中で寝ると睡眠の質を下げることになります。睡眠不足に繋がりますので、やめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調整されます。このリズムが乱れないように、朝起きたら「**日の光を浴びる**」、「**朝食を食べる**」などをして体内時計を整えることが大切です。

※厚生労働省参考

冬の代表的な食べ物！

トピック2

ミカン

ミカンを食べたら

黄色

くなった！？



なぜ黄色くなる??

いっぱい食べた後、手足がなんだか黄色ぽくなっていませんか？「**柑皮症**」^{かんぴしやう}といって、カロテンのとりすぎが原因でおこるものです。カロテンが豊富な野菜（ニンジン、かぼちゃなど）食べ過ぎても同じ症状がおきます。食べる量を減らせば、自然に治りますので、受診や治療の必要はありません！

ミカンの良いところ

- ・ビタミンCがたっぷり！
- ・風邪予防にも効果的！
- ・腸の消化をサポートする働きあり！



ミカン以外にも栄養をとって
健康に過ごすボン！



トピック3

風邪は予防が1番！

でも、罹ってしまったらどうする？



人が多い場所に行ったり、睡眠不足や栄養不足で免疫力が下がったりしてしまうと、どうしても風邪にかかりやすくなります。では、風邪にかかってしまったときはどう過ごせばいいでしょうか。

ビタミン・ミネラル

たんぱく質を摂る



風邪の時には体に負担をかけない、消化のいいものを摂りましょう。
おかゆ・スープ・お味噌汁
バナナ・イチゴ・リンゴなどの果物
プリン・ヨーグルト・スポーツドリンク
などがおすすめです。



こまめに水分補給をする



発熱すると、からだから水分が奪われてしまいます。
脱水を防ぐためにこまめに水分補給をしましょう。



寒気がしたら

加湿・保温！



寒気（悪寒といいます）は熱が上がる前のサイン！

からだを温めると、免疫力が上がってウイルスを撃退しやすくなります。

また、部屋の加湿をすることでウイルスの活動が抑制されます。のどが潤うことで粘膜からウイルスがからだに侵入しにくくなります。

お風呂は入ってもOK！ただし、よくない場合もあり

38.5℃以上のいわゆる高熱のとき以外であれば、問題はありません。
ただし、ぬるめのお湯にすることと、長くつかないようにすることを心がけてください。湯冷めしないように脱衣所を温めておくなど、工夫も必要です。

トピック4

ヒートショックに注意しよう



ヒートショックとは、急激な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる症状のこと。お年寄りに多く起こるイメージがあるかもしれませんが、若い人たちにも注意が必要です。

★どんな時に起こりやすい？！入浴時は特に注意！



暖かい部屋
【血圧安定】



寒い脱衣所
【血圧上昇】

心筋梗塞

意識喪失



脳卒中

熱めのお湯に
浸かる
【血圧低下】

予防 Point!

- ☐ 脱衣所や浴室で暖房を使用する
- ☐ お湯から出るときはゆっくり
- ☐ ぬるめのお湯に入る
- ☐ 入浴前に家族に声をかける
- ☐ 温度計を使って、湯温・部屋の温度・入浴時間を見える化する

室内の温度差を
小さくすることが重要！

