

# ほけんだよ1月号

大田区立  
石川台中学校  
保健室R5.1.11.

新しい年が始まりました。「年の計は元旦にあらず」という言葉がありますが、これは「何事にもまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あはれ今年、どんな年にしたいですか？ やり過ぎないことや挑戦したいこと、毎日心がけたいこと等、決めたいことで達成感と味わい、自身の成長を感じてほしいです。今年も元気に笑顔で過ごしましょう。

## 寒くても換気しよう

換気をしたいと…!



### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂い、呼吸を繰り返すことで感染しやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

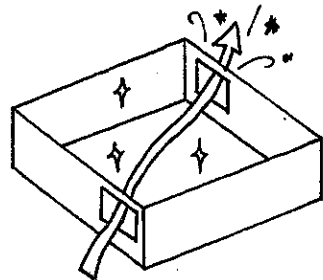
ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



### ◎換気のポイントは「空気の流れ」

…対角線上の2ヶ所で空気の通り道を作ろう!

教室では上の窓を開けて流れを作ると、保温もでき Good!



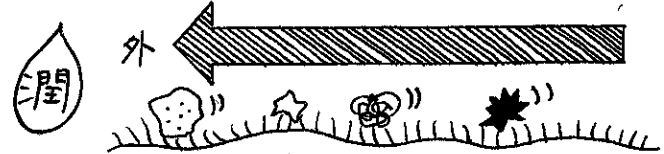
## こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります!

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。

鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外に運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動かなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



日に必要な水分量は 1.2ℓ

コップ1杯 (約150ml)

を 1日8回

飲もう!



## 試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」

試験前に部屋の掃除をしたくなるのは、試験前特有の「怪奇現象」に遭遇しているのかもしれない。

この「怪奇現象」は、心理学で「セルフ・ハルティキャッピング」と呼ばれます。試験が良くなるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができているから」と、自分を慰める言い訳を作ります。

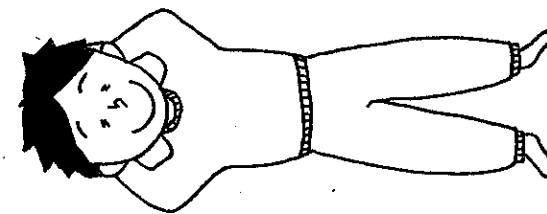
もし試験前に部屋を掃除したくなったなら、「自信がないんじゃないか」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められるはずです。



疲れているときは無理せず休むことも大事。

スボラさんごめんね

## 「やらない」健康法



健康にいいとわかっていても、「ジョギング」や「ストレッチ」を積極的に「やる」のはなかなか難しいもの。そんなときは「やらない/しない」健康法を試してみませんか?

- ・20時以降、飲食しない・体を冷やさない
- ・トイレを我慢しない・夜型生活しない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する(気にする)ことをやめる」。すると、さっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちが軽やかになります。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

## スマホとは「適度な距離」を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか?

移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにまわっていませんか?



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも!



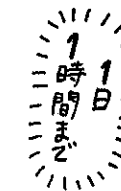
### 上手な距離の保ち方



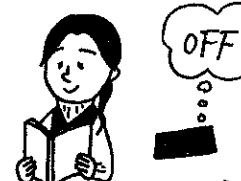
背筋を伸ばして、画面から30cm以上の距離をとって見ましょう。



長時間使い続けない! 30分(1回)は遠くを見ても休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所を決め、これを守り!



全くスマホを使わない日もつくり、デジタルデトックスを!