貴志中学校 保健室 令和6年 1月

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。
みなさんは、今年の目標を立てましたか？ どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

スイッチ！ 冬休みモード>>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ② 朝ご飯

食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神淡路大震災」を知っていますか？1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、1月17日は「防災とボランティアの日」に定められました。

〈 災害に備えてできること 〉

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や身の守り方等の対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限生かしてほしいと思います。ボランティアに興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

今年はなにがおめでたい？

年が明けて「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いはず。でも「おめでとう」ってどういう意味か考えたことはありますか？
もともと「めでたい」は「愛でる」それを強調する「いたし」から来ているといわれます。とってもすばらしい！という意味なんですね。
そのめでたいには、「芽出度い」と当て字することもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。
今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

“カツ”を食べずに試験に勝つ!!

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ！」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。
試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB_1を一緒にとるのがポイントです。

○糖質が含まれるもの
ごはん，パン，うどんなど

○ビタミンB_1が含まれるもの
豚肉(揚げない)，魚，卵，納豆など