



村田高校保健室

2023/1/11

冬休みも終わり新たな1年が始まりました。今年の十二支はウサギです。ウサギのぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」や「向上」の意味が込められ、用いられることも多いです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

今年は始まったばかりですが、今の学年での日々は残りわずかですね。体調に気を付けながら元気に過ごしましょう。



冬こそしっかり水分補給

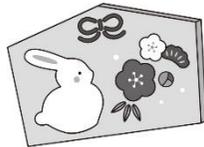
冬は空気が乾燥しているため、皮膚や粘膜、呼吸から自覚のないまま水分が失われます。また、のどが乾いていることを感じにくかったり、体を冷やしたくないという理由から水分摂取を控える傾向があり、意外に脱水リスクが高まる季節でもあります。今は、マスクの長時間の着用も水分補給を怠る原因かもしれませんね。



また、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生えていて、鼻や口から入ったウイルスが粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

しかし、水分補給を怠ると、粘膜が乾き、繊毛が上手く動けなくなってしまうため、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。鼻やのどの粘膜をうるおしておくことはかぜ予防にもつながります。

ちなみに、「温かい飲み物＝体を温める」わけではありません。コーヒーや緑茶など利尿作用の高い飲み物は、排尿とともに体温を下げてしまうこともあります。体を冷やしたくない人はルイボスティやほうじ茶、ココアなど、体を温める効果がある飲み物を取り入れてみましょう。



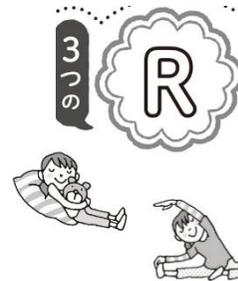
「寒くて寝つけない！」は本当??

「ふとんに入っても寒くてなかなか寝つけない」という声を耳にします。確かにこの時期は、なかなかふとんも温まらず、よく寝つけないことはありますが、本当に理由はそれだけでしょうか？知らず知らずのうちに寝つきを悪くする行動をとっていませんか？

この季節、きちんと睡眠・休養をとることが、かぜやさまざまな感染症などの予防にもつながります。また、「お正月気分の生活からなかなか抜け出せない」という人も、寝つきをよくする方法を生活の中に取り入れ、質のよい睡眠から生活リズムを取り戻せるよう、自分なりに工夫してみましょう♪



ストレス解消に



Rest・・・ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など
体の疲れを取るのと同じように心にも休憩時間を。

Relax・・・読書、音楽を聴く、ストレッチ など
がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐして。

Recreation・・・スポーツ、おでかけ など
何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を。

冬は日照時間が短い影響もあり気分が落ち込みやすくなると言われています。ストレスの解消法は人それぞれですが、その基本となるのが3つの「R」です。自分にとって今必要なものはどれですか？自分の状態をよく観察しながら、3つの「R」を効果的に使い分けて、上手くストレスと付き合っていきましょう。