

# 保健室だより



八代工業高校定時制

保健室



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。干支の動物の中で一番ゆっくと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。冬休みに少し生活リズムが乱れてしまった人も今日からリズムを取り戻していきましょう。充実した1年になりますように。



## 冬休み明けの 体の声 を聞いてみよう

頭	目	体
<p>ボーっとする・・・</p> <p>夜更かしが続きませんでしたか？</p> <p>睡眠不足にならないように寝る時間を決めて睡眠を整えましょう。</p>	<p>なんだか疲れる・・・</p> <p>ゲームをし過ぎたり、スマホを使い過ぎませんでしたか？</p> <p>目を休める時間を作りましょう。蒸しタオルで目を温めると効果的です。</p>	<p>いつもと違う・・・</p> <p>熱があつたり具合が悪いところはありますか？</p> <p>家族に知らせ、早めに医療機関に相談しましょう。</p>
<p>体調管理をしっかり行って元気に過ごしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆新型コロナウイルス感染症予防の徹底を（健康観察・検温・手洗い・マスク・3密の回避・換気など）。</li> <li>◆体調不良や発熱した時はかかりつけ医にまず電話で相談しましょう。</li> </ul> <p>かかりつけ医がない場合 熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口 096-300-5909 発熱患者専用電話番号 0570-096-567</p>		

そのあぐび、原因はあれ!?



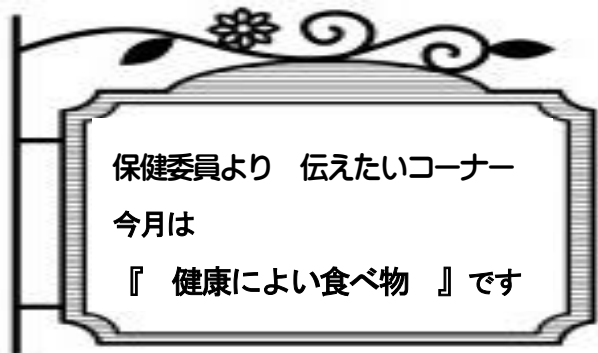
「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

### 睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると生活習慣病などのリスクが上がると言われています。



★にんじんについてのあれこれ

たくさんのカロテンが含まれ、抗発ガン作用や免疫効果、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるとされています。

★簡単レシピ 「やみつき！無限にんじん」

＜材 料（4人分）＞（参考レシピ：味の素KK）

- にんじん 2本（200g）
- ツナ油漬缶 1缶（70g）
- A. ごま油 小さじ2
- B. 鶏がらスープ 小さじ2
- いり白ごま 小さじ1



＜作り方＞

- (1) にんじんは、細切りにする。ツナは油をきる。
- (2) 耐熱容器に(1)のにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱し(1)のツナ、A、Bを加えてあえる。器に盛り、ごまをふる。

＜栄養情報（1人分）＞

- エネルギー 98 kcal 塩分 0.8g
  - たんぱく質 4g 野菜摂取量 50g
- （参考）1日あたりの野菜摂取量は350gです。

体を温める食べ物には、どれが？

野菜や食品には、体を温めるものと冷やすものがあります。

この中で体を温めるものはどれでしょう。9つあります。選んでみましょう。

＜ 見分けるコツは？ ＞

- 土の中にできる。
- 発酵している。
- 色が濃い。



野菜や食品には、体を温めるものと冷やすものがあります。この中で体を温めるものはどれでしょう。9つあります。選んでみましょう。

「気づく！背中が丸まっている？」

◎猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。



◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や

肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスツと伸ばしましょう。



＜ 保健室からのお願い ＞

冬休み中に歯の治療や眼科受診、耳鼻科受診が済んだ人は、治療カードを保健室に提出してください。まだ受診が済んでいない人は早めに済ませましょう。

