



# ほけんだより

令和6年12月2日  
高岡市立高陵中学校

今年も残すところ、あとわずかになりました。師走に入って朝晩寒くなり、冬の到来を感じさせます。朝の健康観察や保健室の来室状況から、かぜをひいている人も増えてきました。

かぜには、「休養と栄養」が大切です。『睡眠時間を十分にとる』『バランスよく食べる』『寒さに負けず運動する』ことを心がけ、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。



6日(金) 薬物乱用防止教室(全校生徒)

11日(水) 色覚検査(1年生希望者)

## 12月の保健目標 かぜを予防しよう!

冷えは万病のもと～冬の冷えにさようなら～

※健イラスト集より

「冷えは万病のもと」といわれるぐらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



温活

### 4つのポイント

#### 食事

体を温める熱エネルギーの元は食事。熱を生み出しやすいタンパク質を意識して取り入れて。朝ごはんも体温を上げるので毎日食べよう!

#### 運動

熱エネルギーは筋肉によって生み出され、筋肉の70%は足にあるため、軽いウォーキングなど、毎日体を動かすようにしましょう!

#### 入浴

38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、温かい血液が全身をめぐる、芯から温まる。また、リラックス効果もあり、心も体もリフレッシュに!

#### 服装

首・手首・足首には太い血管が集中しているので、厚手の靴下などで防寒を! 血流をよくするために、ゆったりした服を重ねるのもオススメ!

## 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあります。

風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

## 「思いっきり泣くとすっきりするのはなぜですか？」

ひとしきり泣くとすっきりするのは、前頭連合野の働きによるものです。感情による涙を流すことで、交感神経から副交感神経に切り替わり、脳の中のストレスが一気に洗い流され、リラックス効果を得ることができます。そのことで、自律神経のバランスが整えられ、免疫システムが活発になります。また、泣くとβエンドロフィンという快樂物質が出て、ストレス解消につながります。このように、泣くという行為は、わたしたちの精神の安定を保つのに大切なものといえます。

人前で泣くのを我慢している人は、たまには人のいないところで泣いたりできると、心の健康のためにいいですね。

☆βエンドロフィンは、脳内モルヒネともいわれ、強い痛みやストレスを和らげ、快感を呼び覚まし、鎮痛効果の作用をします。



## 学校保健委員会を開催しました！



11月21日(木)「目の健康について考えよう」のテーマのもと、オンラインによる全校生徒参加型の学校保健委員会を開催しました。生徒保健員会(委員長、副委員長)の発表では、高陵生の視力やアウトメディア週間の実態、目に関するアンケートの結果を、グラフや具体的な数値で提示しました。また、生徒から質問が多かったドライアイについても調べて発表しました。

発表後、学校医の小澤玲子先生にご講演をいただきました。

近視は、遺伝もありますが、ほとんどは後天的な生活環境の影響が大きい。さらに、近視の人は色々な目の病気(緑内障、網膜剥離)になりやすいので注意が必要です。



学校医 小澤玲子先生

情報化社会で、近くばかりを見ていると、目はずっと疲れた状態です。目を休めるポイントに「20-20-20ルール」があります。20分見たら、20秒間20フィート(6メートル)以上遠くを見ましょう！



## 生徒の感想から



小澤先生や保健委員会の話を聞いて、目はとても重要なもので大切にしないと病気になるくらい怖いということを知りました。私は家で結構ブルーライトを見たりするので、メディアをするときの注意をしっかりと守って、制限をかけたりして、自分で判断しながらメディアを使っていきたいです。また、普段では深く考えることができないことを振り返って、これからどうするかを考えることができ良かったです。

今まで知らなかった目の事やドライアイの対策を知ることができて、目を大切にしていきたいと思いました。委員長、副委員長がとても分かりやすく、堂々と説明していてすごいと思いました。これからはメディアの使い方に気をつけて過ごしたいです。

今年になって視力が落ちてしまって、最近も悩んでいたもので、今回目の健康についての話を聞いて、とても生活に生かせそうだと感じました。特に印象に残っているのは、近視には「治る近視」があることです。自分がそれに当てはまるか分からないけど、これからの生活の中で、気をつければ治るかもしれないという希望が見えて嬉しかったです。また、スマホやテレビ、タブレットは、生活の中で使わざるをえない時があるけど、その時は、30分以上見ないように意識しようと思いました。