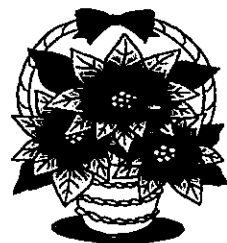


保健だより

冬休み号

あさか開成高校保健室
NO. 8 (H30. 12. 13発行)



福島県でも11月からインフルエンザ患者が発生しています。これから冬休みに入り行動範囲が広がると感染する人も多くなります。予防の基本である手洗いうがいを励行し、マスクをつけ、人混みは避けるなど工夫をして感染しないように心がけてください。また、感染性胃腸炎の発生する時期でもあります。嘔吐下痢症状があれば早めに受診し、罹ったら家族であっても接触を避け、感染が拡大しないように注意しましょう。

11月27日(火)に栄養講話を開催!!!

2時間が短い

今年度は「スポーツと栄養」①食事、睡眠(休養)が勝利への近道 ②各部からの質問コーナーという内容で管理栄養士・スポーツ栄養士の山崎有理子先生からお話をいただきました。

質のよい睡眠は体を回復させ記憶を整理し定着させます(学習にも効果大)。そのためにメラトニン(睡眠ホルモン)が必要です。朝食でたんぱく質(トリプトファン)を摂ることと日中光を浴びることでメラトニン分泌を促進します。

メラトニン減少の要因は?

- ① 寝る前のスマホ、ゲーム、テレビ
- ② 遮光カーテン
- ③ 暴飲暴食、朝食欠食

*メラトニン合成に関わる食材を食べる
主食、主菜、(卵や納豆など)が入った食事
バナナ+牛乳でもOK...トリプトファン

↓

日光浴、光を適度に浴びる...セロトニン

↓

セロトニンがメラトニン分泌を促進する

日常の食事はいつでも
【栄養フルコース型】を意識しよう!

質の高い眠り、学習効果、練習効果が期待できる!!

飲酒について



冬休みはクリスマスやお正月など友達や家族と過ごす時間が多くなり、思わぬところでお酒に誘われることがあるかもしれません。

お酒は未成年者の脳と身体にダメージをあたえます。雰囲気には負けないで断りましょう。



むし歯や歯石の

治療をしましょう



春の健康診断結果で治療が必要と言われ

治療の終わっていない人

1年:13人 2年:10人 3年:12人

冬休みの期間は治療のチャンスです!

特に3年生は3月までに治療を終えましょう。



冬の健康

寒くなり、お風呂の恋しい季節となりました。入浴には心身ともにリラックスしたり、気持ちを切り替えたりと、様々な効果があります。シャワーではなく入浴で心身の調子を整えてみませんか。

「40℃」が入浴効果の境界線 入浴の効果は40℃を境に大きく2つに分けられます。

- ① 40℃未満のお湯に入った場合は副交感神経が優位になり体はリラックスの方向に向かいます。
- ② 40℃以上のお湯に入った場合は交感神経が優位になり、緊張の方向に向かいます。

