

ほけんだより1が



平成29年1月12日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室

学校モードに切り替えよう！

新年あけまして、おめでとうございます。新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって素敵な1年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。

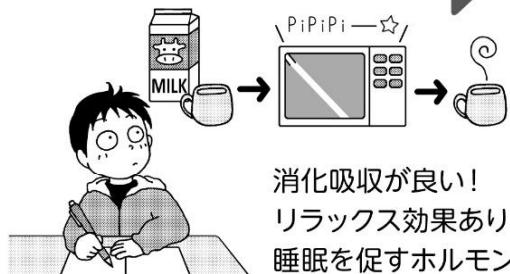
さて、冬休みが明けて数日経ちますが、まだ「冬休みモード」の人はいませんか？夜更かしや寝坊、食生活の乱れ、運動不足など、どうですか？学校も始まりましたので、乱れた生活習慣をしていると、体調も崩しやすくなります。インフルエンザ・ノロウイルスもまだまだ流行っているので、早めに「冬休みモード」から抜け出しましょう。



夜の習慣
見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

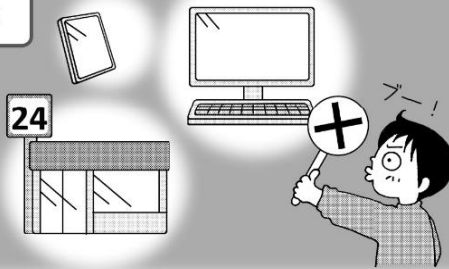
夜食には牛乳



消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

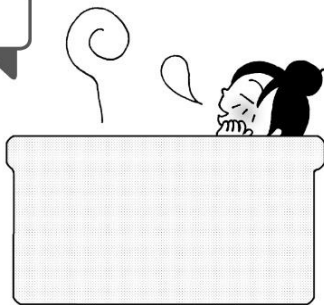
強い光を見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ

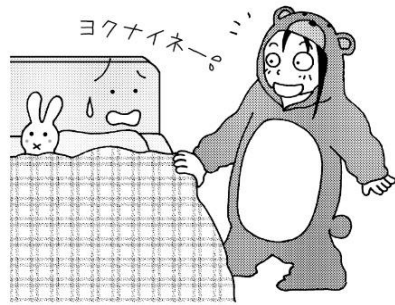


お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2～3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ！



ヨクナイネー...



厚着で
寝ない

汗が蒸発しないし、
寝返りも難しくなり
寝苦しくなるよ！

冬でも起こる！

『脱水』



「脱水」とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。

体から排出されるといって、まず思いつきやすいのは汗。そこから『脱水は汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも実は、冬でも起こるのです。



冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況とも言えます。そしてもうひとつ注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が排出されるため、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給、忘れないでくださいね。



●冬季のマラソン・持久走の心得●

●前日～当日の睡眠・食事を
しっかりとる。

●ストレッチなど
準備運動を入念に。



●水分補給、汗の
始末を忘れずに。



冬季は身体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。

準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中断・休養することも必要です。