



保健だより 1月号

平城高等学校 保健室
平成 29 年度



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。「今年はこんな年にしたい」「今年はこんなことに挑戦したい」と、1年の目標を立てましたか？忘れないように、どこかに書き留めておくと良いですね。健康に気をつけて、実りのある素敵な1年にしましょう。

夜型から朝型へチェンジ！

受験も追い込みの時期となりました。クリスマスもお正月も朝早くから夜遅くまで頑張っていた受験生の皆さん、試験当日に 100%の力を発揮するために、保健室から「朝型生活のすすめ」を提案します！

朝型生活をすすめる理由

人は、頭や身体が十分に働くには朝起きてから3時間かかると言われ、試験開始時刻が9時だとすると、6時頃には起床する習慣を付けておく必要があります。

夜型のままで試験に臨むと、試験開始時は頭も身体も十分に覚醒しておらず、時差ボケ状態にあり、実力が発揮できないことも…

～朝型生活になるための3つの習慣～



“起床時刻を一定にする”



“入眠1時間前は強い光を控える”
(テレビ、スマホ、ゲームなど)



“十分な睡眠をとる”

意外と知らない！？かぜの話

● かぜの症状には意味がある！

熱やせき、鼻水といったかぜの症状は、かぜを治すための体の働きです。熱が上がるのは、体の免疫力を上げるため。せきや鼻水は、かぜのウイルスを体の外に出すため。食欲がないのも、「消化に使うエネルギーを今は体の回復に使いたい、だからあまり食べないで」というメッセージ。それぞれ意味のある、立派な体の働きなんです、知っていましたか？



● かぜ薬の使い方

かぜの原因はほとんどがウイルス感染、そのウイルスを退治する薬は未だ発明されていません。一般的にかぜ薬と呼ばれているものは、かぜの症状を抑える薬です。症状が抑えられると体はらくになりますが、ウイルスを退治するための働きも抑えてしまうことになるので、根本的な治療にはなりません。

かぜ薬や解熱剤は、症状が重くて体力の消耗が激しい場合に、その症状を一時的に抑えて体力の回復を優先させたいときに使うのがおすすめです。

● 上手なかぜの治し方

かぜを治せるのは、体の力だけ。体の「免疫力」を上げましょう。そのためには体を冷やさないように気をつけ、しっかり休養してください。また発熱や鼻水といったかぜの症状はどんどん体内の水分を消費します。こまめに何度も、水分補給をすると良いですよ。



かぜは体が休養を求めているサインともいえます。無理をすると悪化し、長引くことも。かぜかも？と感じたら思い切って休んで、たまった疲れをリセットしましょう。

ただし、症状がひどいときや長引くときは、かぜ以外の感染症かもしれません。病院でみてもらいましょう。