



あちらこちらでクリスマスツリーが飾られています。本来のクリスマスツリーは「もみの木」で飾ります。もみの木は常緑樹で冬も葉が散らないことから、「力強い生命力の象徴」とも言われます。クリスマスツリーのもみの木のように、寒くても元気に過ごしてくださいね。

奈良県立香芝高等学校 保健室



ピーッ! 冬休み



〇〇すぎに注意



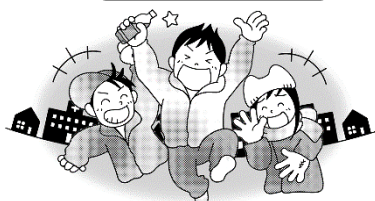
食べすぎ



だらだらしすぎ



スマホ・ゲームやりすぎ



はめはずしすぎ

スマホ●いい距離保ててますか?

「スマホ依存」に陥っていないか、一度スマホの使い方を振り返ってみましょう。使いすぎると体にも思わぬ影響が出てきます。(近視・ドライアイ・ストレートネック・指、手首の腱鞘炎など)

- 提出しないといけない課題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間がたっていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元には我慢できない・イライラする
- LINE など SNS のやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- スマホやオンラインゲームで、睡眠時間が減った
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

本格的に寒さ到来



免疫力を高めておこう!

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう



腸には 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000 種類以上といわれる腸内細菌は、善玉、悪玉、日和見に分かれていて、そのバランスが良いと免疫力が高まります。快食・快便で腸の調子を整えましょう。
*日和見・善玉、悪玉のうち、数が多い方に味方する。

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

免疫細胞を元気にして免疫力を高めよう



免疫細胞を元気にするには、「栄養のバランスよく食べる」「ぐっすり眠る」「ストレスをためこまない」「からだを冷やさない」などを心がけることが大切です。普段からの生活習慣が、免疫力にもかかわっています。

香芝高生の気になる生活習慣は?

ぐっすり眠って免疫力アップ!

保健委員に気になる生活習慣を聞いてみました。すると、「睡眠不足」をあげる人が一番多かったです。睡眠不足の原因はそれぞれですが、まずはぐっすり眠ることを心がけましょう。

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切

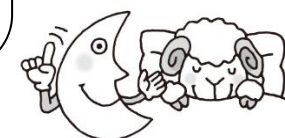
「寝だめ」は効果が期待できません。それよりも、いつもの時間に起きて日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べて、日中しっかり活動すると夜眠りやすくなります。

ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

カフェインは体外に出るまで時間がかかります。利尿作用もあり、睡眠中に起きる原因にもなります。

光の刺激のせいで体が睡眠モードに切り替わりません。



就寝時間は決めておこう