

ほけんだより 12月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和6年12月3日発行

健康を維持して寒い冬を乗り切ろう

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの①

ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの②

セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

キノコ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。



水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていないくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



温かく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫で温かく過ごしましょう。

重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻などもおすすめ。



カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも○。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいため注意。



温める時に注意！低温やけど

「低温やけど」とは、熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気づかないうちに皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。



これを使うときは注意！

・カイロ ・湯たんぽ ・ホットカーペット ・こたつ
ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やどけに触れないようにする
3. 病院を受診する



保健室から

「『ゆず湯』、『冬至の七種』で健康と運気を up!」



12月21日は『冬至』。1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至から日が長くなることにより、昔から冬至を境に運気が上がると言われていて、世界でも運気上昇、無病息災などを願って冬至を祝う風習があります。日本では、ゆず湯や「ん」のつく食べ物を食べるなどの風習が知られていますね。だんだんと寒さが厳しくなってきます。冬を健康に過ごすために、体を温めること、食事をしっかりとること、睡眠をとることを意識してみましょう。