



湘南学院高等学校 保健室発行 令和5年12月



2023年はどのような一年でしたか？コロナが5類感染症に移行したことで、学校生活や部活動、日常の生活も少しずつ元通りになってきて、楽しめたことも多かったのではないのでしょうか。

新しい年を迎える前に、今年やり残したことやお部屋の掃除など、自分のまわりの整理をすると、気持ち良く年を越せそうですね。また3学期笑顔で登校できるよう、冬休み中も家族や友だちとの時間を大切に、元気に過ごしてください。



12月22日は、「冬至」です。冬至とは、1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべた、「ゆず湯」に入ると、健康に冬を越せると言われています。実際に、「ゆず湯」には、血行を促進したり、からだを温めたりする効果があります。ぜひ冬至の日は、ゆず湯に入ってみてください。



寒がりさん

冷え性さん

感染症対策に大切な換気をしていると、どうしても部屋が寒くなってしまいます。換気を継続させながら、工夫をして寒さ対策もしていきましょう。

あたたかく過ごすコツ

◎重ね着をする◎

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。

◎カイロを貼る◎

下腹のあたりに貼ると、からだ全体が温まっていきやすいです。貼るカイロで温める時には、地肌に貼らないことはもちろんのこと、低温やけどにも注意が必要です。上手に活用しましょう。

◎温かい飲み物をとる◎

白湯や生姜湯など、温かい飲み物はからだを内側から温めてくれます。コーヒーはからだを冷やしやすいので用量には注意してください。



スマホと良い距離、保っていますか？



ゲームや SNS に夢中になって寝不足になったり、目の使い過ぎで頭痛が残ってしまったり、次の日に支障が出るほどネット依存になっている生徒が保健室にもよく来室します。自分なりの楽しみ方は大切ですが、体調や日常生活に支障が出るほどだと、それは良い使い方とは言えません。長期休みは、いつもよりも時間があるってネット依存の危険も高まりやすくなります。今一度使い方を見直して上手にスマホと付き合ってください。

▼SNS の危険性を理解しましょう

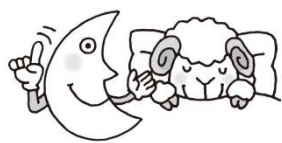
ニュースなどにも取り上げられていて、目にしたり聞いたことがある人も多くいると思いますが、さまざまな SNS が流行している世の中には、色々な種類の危険が、みなさんのすぐ近くにあります。

自分が何気なく発した言葉や、撮った写真や動画が、誰かを傷つけたり、不快な思いをさせることもあります。ネットの中での人間関係を構築して、知らない人に会うことで、事件に巻き込まれる危険や、信じていた人に裏切られたり、自分のプライベートが流失したり、突然自分が悪者になったりすることもあります。

悲しいことにこれは他人ごとではなく、毎日どこかで何人もの人が悲しい思いをしているのです。皆さんも自分で判断することが求められてくる年齢です。最低限守らなくてはいけないラインをしっかりと守り、困ったら大人に相談しながら、自分を守っていくようにしてください。



睡眠をしっかりとりましょう



長期休みになると、夜遅くまで起きて、朝もゆっくり起きるような生活になりがちではないですか？一度生活リズムが乱れてしまうと、学校生活が始まったときになかなかからだがついていかなくなってしまうます。睡眠は、からだところの健康管理においてもとても重要な役割になっているので、今一度見直しましょう。

★ しっかり寝るコツ

- ① 寝る時間と起きる時間は休みの日でもできるだけ‘いつも通り’に。
- ② 日中の活動エネルギー補給のために、朝ご飯を食べましょう。
- ③ 朝起きたら、太陽の光を浴びて、からだを目覚めさせるようにしましょう。
- ④ 光の刺激を受けると、からだは睡眠モードに切り替わりにくくなります。
眠る前ギリギリまでスマホやゲームをしないこと！
- ⑤ エナジードリンクやコーヒーを摂取するときは、用量用法を守ってください。

