

# ほけんだより



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年12月



みなさんにとってこの1年はどのような1年でしたか？ふと思い返してみたときに、楽しいことや嬉しかったことを多く思い出せていると良いな、と思います。秋を感じる間もなく冬が来てしまいましたが、深まる寒さに負けないよう、冬休みもいつも以上に健康な生活ができるように心がけましょう。

1年の振り返りしつつ、来年の新しい目標や夢を思い浮かべて、前向きに進んでいけるような毎日を送ってください。



## SNSの 使い方を 考えよう



ついスマホの中の世界に夢中になりすぎて、健康や生活に支障が出ていたりしていませんか？冬休みは自由な時間が増えて、さまざまな危険に出会うこともあるかもしれません。「ニュースの中の話」と思わずに、自分のスマホ、SNSとの向き合い方に問題はないか、よく考えてみてください。



### SNS での出会いに注意

最近では SNS が普及して、同じ趣味などを持つ人と「友だち」になることは、さほど難しくなくなってきました。本当に仲良くなれる人に会える可能性もありますが、SNS 中にある情報には、「嘘」も隠れているのが現実です。全員がいい人ではありません。トラブルに巻き込まれないためにも、この人は大丈夫、自分は大丈夫、と過信するのではなく、信頼できる大人に相談して、自分のことを守りましょう。



### 自ら載せる情報に注意

誰でも見ることでできる場所で、自分や友人の写真や情報をむやみに載せることはやめましょう。「今ここに誰と誰がいる」と発信したことで、事件に巻き込まれたケースもあります。冗談で書いたつもり言葉が、相手を傷つけることもあります。一度発信してしまったものは、なかったことにはできません。「本当にこれで大丈夫かな？」としっかり考え、SNS と付き合いってってください。

冬の冷えにさようなら

# 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」と言われるくらい、からだがかえると様々な不調を引き起こします。免疫力が低下し、ウイルスや細菌を撃退する機能がうまく働かなくなり風邪をひきやすくなったり、血流が滞ることで、頭痛や腹痛が起こることもあります。冬を元気に過ごすために、からだを温める『温活』を取り入れてはいかがでしょうか。

## 温活 4つのポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサツと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。



長期休みに入ると、夜更かし・朝寝坊をして、生活リズムが崩れる人がとても多いです。いざ新学期が始まったときに、そのことが原因で体調不良を訴えることがないように、自分の生活リズム管理も忘れずにしっかりしてくださいね。



楽しい冬休みを過ごして、良いお年をお迎えください★

