

ほけんだより 11月

令和5年11月13日
大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育 G

寒暖差が大きいです

最近朝晩と昼との寒暖差が大きく、体調を崩す原因となります。これを「寒暖差疲労」といい、気温差によって身体の機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうために起こる症状の事です。主な症状は、疲労感やめまい、食欲不振などです。

☆寒暖差疲労の予防法

・規則正しい生活を心がける

規則正しい生活リズムを作ることは、自律神経のバランスを整えるために重要です。睡眠時間は7時間程度を目安とし、夜23時から朝6時の間は寝ているように心がけましょう。太陽に当たったことで、良質な睡眠を促すセロトニンが増加するため、日中はなるべく外出することが大切です。食事については1日3食、栄養バランスの取れた食事を心がけてください。

・冷たい飲み物を控える

冷たい飲み物は臓器を冷やすため、寒暖差疲労を促進させる恐れがあります。暑いとき冷たい飲み物を飲むと急激に体温が低下するため、自律神経のバランスが崩れるとともに臓器に大きな負担がかかります。冷たい飲み物を控えるとともに、身体を温める根菜類(大根・ごぼう・にんじんなど)や温かい飲み物などを摂りましょう。

・入浴で汗をかきようにする

入浴すると、身体が温まるだけでなく、リラックス効果によって副交感神経が優位になります。なるべく毎日入浴しましょう。38～40℃程度の湯に15～20分程度つかることが推奨されています。

(一般社団法人半田市医師会「今月のテーマ 寒暖差疲労」(2018年11月) 参照)



文化祭が近づいています♪

11月18日(土)は文化祭です。生徒保健委員会では、文化祭に向けて、ポスター作成、健康にまつわる標語作成などの取組みをしています。

保健委員のみなさんに作成してもらった標語を一部紹介します。

- 高低差 階段使って ダイエット
- 軽やかに 健康育む 歩みの日
- 毎日3食 食べれば 健康に
- 頭痛 熱中症の 初期症状
- 元気で きちんと食べて 根気よく
- ちょっと待て ゲームか勉強 選びなさい
- 薬物は 自分の人生 こわすもの

どれも健康のツボを押さえているものばかりで素晴らしいです。標語を考えてくれた保健委員のみなさん、ありがとうございました！文化祭に向けて一緒に頑張っていきましょう☆

スクールカウンセリングの日程

年間日程(予定)

11月24日(金)	2月16日(金)
1月24日(水)	3月28日(木)

スクールカウンセラーの桶谷先生は上記日程に

来校され、健康教育Gに在室されています(^^)

気になったら担任の先生や健康教育Gの先生に声をかけてね(*^-^*)

※カウンセリング予約は出席扱いになります。

リラックスできていますか☺

秋冬の日照時間の短さが影響して、日光を浴びる時間が減ることで、脳内のメラトニン分泌が遅れて睡眠層が後退してしまい、リズムが後ろにずれることで心身に影響が出ると言われています。

秋冬は夏よりも日光に当たる時間が減るため、積極的に太陽を浴びるように意識したり、散歩や運動など、暑い夏にはできなかったことも取り入れてみてはいかがでしょうか★