



1 生活

早寝早起き朝ごはんの生活リズムを守る！

冬休み中は様々な行事があると思います。生活リズムが崩れるのは一瞬ですが、立て直すのは難しいこと、試験を通してみなさんがよく理解していると思います。

3学期によいスタートを切るためには冬休みの生活が大切になってきます。長く、様々な行事があった2学期の疲れをしっかりと癒すことが保健室からの冬休みの宿題です。疲れを癒すために次の3つを意識して生活していきましょう。

光 ☞ 朝日を浴びて、体内時計をリセット！太陽が昇っている間に外へ出てみよう！

暗闇 ☞ 夜は光るものを遠ざけて、睡眠の質を上げよう！

外遊び ☞ 三間(時間・空間・仲間)を上手に使い、からだを動かそう！

もちろん、ダラダラ食いは避け、一日三食でバランスのよい食事を心がけましょう。

2 からだ

ウイルスや細菌からからだを守る！

学校でも心がけている手洗い・うがい・消毒を冬休みも変わらず、続けていきましょう。

右の資料にもあるように寒さが風邪をひく原因ではないですが、寒さを感じ、暖房器具を使うことが「乾燥」を引き起こす原因になりかねません。

寒さを感じないためには体内で熱をつくる力が必要になります。

まずは、血流をよくすることです。理由は体内で熱をはこんでいるのは血液だからです。そして、血液を温める熱をつくっているのが筋肉です。

運動やストレッチで筋肉を動かし、熱をつくり、心拍を上げ、血流を促していきましょう。

3 こころ

自分で自分を守る！

携帯電話の使用が普段より増えることが考えられますが、自分を守るのは自分しかいません。おうちの方に SOS を出すことはもちろん大切ですが、おうちの方も先生たちも望んでいることは、まずは事件に巻き込まれず、穏やかに過ごしてほしいということです。

そして、冬休みは大掃除があると思います。「自分のことは自分でやる」を大前提に、積極的に家事などにも参加し、時間がある冬休みだからこそ、家の方との対話を大切にしていきたいと思います。こころが豊かになるのは、画面の世界ではなく様々な経験にあります。冬休みだからこそできる経験と出会い、こころにたくさんの彩りを与えてみてください。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。