

保健だより 1月



愛知県立尾北高等学校 保健室

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



着雪 凍結 の季節です！

さあ、冬、本番！ 地面が凍ったり雪が降ったりする日もあります。そんなときには、こんなことに気をつけましょう。

しっかり寒さ対策

重ね着で空気の層をつくる



しもやけ対策

手や足をぬれたままにしない、手袋、長靴、雪用ブーツなどを活用する

歩行時の転倒対策

ポケットに手を入れて歩かない、歩きスマホはダメ



夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。



つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

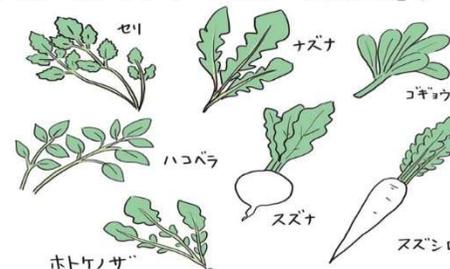
病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

1月に食べたい 行事食



日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理がありません。1月なら、お正月明け（7日）に食べる七草がゆ、鏡開き（11日）のおしるこ、小正月（15日）の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうでつかれた胃腸にやさしい料理。「春の七草」を入れたおかゆですが、さあ、何を入れるのでしょうか？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のこと。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月…と、昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか？



*** 保健室より ***

3学期も手洗い、うがい、換気の励行など、基本的な感染予防対策を行って、元気に過ごしましょう。防寒対策も忘れずに!!

< 引用文献 : 東山書房 「健康教室」 2025 1月号 >