

ほけんだより

令和4年1月6日
三木市立三木中学校
保健室 第9号

新たな1年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？今年も皆さんにとってよい1年となりますように願っています。今月から来月にかけて、冬の感染症の流行期本番です。予防をしっかり行い、3学期も元気に過ごしましょうね！



かぜ・インフルエンザに負けないぞ！

かぜやインフルエンザにかからないためには、原因となるウイルスが人から人へとうつるのを防ぐこと、自分のからだにウイルスに負けないようにすることが大切です！！

ウイルスをからだに入れないために・・・

- ①手洗い
- ②ガラガラうがい
- ③部屋の換気



ウイルスに負けないからだをつくるために・・・

- ①睡眠
- ②栄養
- ③運動



人間のからだには外から入ってきた病原体をやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだ自身の抵抗力を高めるためには、睡眠・栄養・適度な運動が必要です！

湯冷めとかぜ

お風呂で温まった後、寒い場所にいたり冷たい空気に当たったりして鼻水やくしゃみが出る事を“湯冷め”といいます。湯冷めをすると、鼻やのどが痛み、抵抗力が弱まってしまうます。そんなときに、かぜのウイルスが入ってきてかぜを引いてしまうことがあります。湯冷めを防ぐには、お風呂で十分温まること、お風呂から出たら体の水分をよくふき取り、服を着て温かくするか、すぐに布団へ入って体温を奪われないようにしてくださいね。



あなたのダイエット、大丈夫？

「冬休みに食べ過ぎた、ダイエットしなくては！！」なんて思っている人はいませんか？体重を減らすにはある程度食事制限が必要ですが、無理なダイエットは体の調子を悪くしたり、必要な体の成長を妨げたりします。食べる量を減らしたり、りんごやこんにゃくなど特定の食品だけを食べ続けたりする自己流ダイエットは、リバウンドしやすく、結局効果がありません。まずはダイエットが必要かどうか、きちんと自分の体の状態を知り、もしもダイエットが必要な時は、適切な方法で行いましょう。

ステップ1・・・ダイエットは本当に必要ですか？

まずは、ダイエットが必要かどうか、調べてみましょう。ダイエットが必要なのは、BMIの値が25以上の人です！！

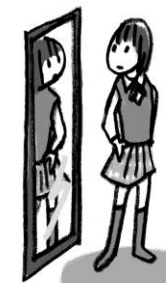
$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です

ステップ2・・・正しいダイエットのために、食生活習慣をチェック！

チェックが多いほど、脂肪がつきやすく太りやすい生活と言えます。規則正しく生活し、1日3食バランスよく栄養をとることが、ダイエットの王道であり、健康な体への近道です。

- 朝食は食べない事が多い
- 揚げ物や炒め物など脂っこいものが好き
- 味付けは濃いほうが好き
- いつもお腹いっぱい食べてしまう
- おやつはスナック菓子やチョコレートなどが多い
- 肉や魚はよく食べるけど野菜は嫌い
- 清涼飲料水が好きでよく飲む
- ファーストフードが好きでよく食べる
- 便秘になる事が多い
- 食べてから2時間以内に寝ることがよくある



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- ② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- ③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- ④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- ⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに！

