

Health



令和5年12月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

自分の夢を見失わない冬休み・自分の夢に近づける冬休み・自分の夢を見つけられる冬休み



今年も数日を残すのみとなりました。どんな1年でしたか？5月に新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類に移行となり、感染症の脅威と向き合った3年間のWithコロナの生活が緩和されました。もちろん新型コロナウイルス感染症がなくなったわけではないし、インフルエンザが猛威をふるい安心できない日々が続いています。

イベントの多い年末年始を迎えます。身の回りの大掃除や、やらなくてはいけないことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

太陽の光のありがたさ



日照時間が最も短い冬至（今年は12月22日）は最も日照時間が長い夏至と比べると日の出から日の入りまで約5時間も短くなります。日照時間は気分の落ち込みや体のだるさなどもかわりがあるといわれています。

人は日光に当たると「セロトニン」という脳の神経伝達物質が合成されます。朝に日光を浴びるとセロトニンの合成を始めるスイッチがONになり、脳を覚醒させる役割があります。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれていて、「睡眠の質を保つ」「記憶力を維持する」「気持ちを安定させる」など精神面により影響を与えるホルモンです。

寒くて屋外に出るのがおっくうになりがちですが、意識的に太陽の光を浴びるようにしましょう。特に気持ちがショボショボする日、屋内にこもりがち受験生の皆さんは外に出て太陽の光を浴びてみてください。また、冬の青空を見上げて気分転換をしましょう。



食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」



冬至といえば「かぼちゃ」と「ゆず湯」

冬至にはかぼちゃ(なんきん)や名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べ物を食べると「運」が呼び込めるという面白い言い伝えがあります。

かぼちゃとにんにくに含まれるβカロテン、きんかんとれんこんにに含まれるビタミンCは風邪予防にと、冬の健康維持につながる食べ物として、昔から注目されてきました。

普段の食生活の中で、なじみのない食べ物もあるかもしれませんが、栄養をつけてゆず湯に入って風邪をひかずに冬を越そうという先人の知恵です。



高校生のスマホ利用時間 1日約4時間!

(内閣府「令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書」より)

保健室こぼれ話

「授業中、授業に関係ない動画等をタブレットで見ている人がいるよ!」

スケジュール管理、友達との連絡、お気に入りの動画の視聴、ゲーム……。

手元に一台あるだけでなんでも用が足りるといっても過言ではない「スマホ」。隙間時間やリラックスタイムにスマホ片手に新たな情報に触れるのは、「至福の時」という人や、つい夢中になってしまって時間の経過を忘れてしまうことが日常茶飯事という人もいるのではないのでしょうか。

その存在をゼロにすることは、今の私たちのライフスタイルでは正直、難しいのも事実!

さて、あなたは毎日長時間立たされたり、朝から寝るまで歩かされたりしたらどうなりますか?

そんなことをしたら身体のあちこちが痛くなったり、怪我をしたり病気になるのではないのでしょうか? それと同じことがスマホを使いつづけている脳の中で起こっているのです。暇さえあれば見ている、休みなく見ている、長時間見ている状態が続くと脳は休むことが出来ずに疲れてしまいます。長時間スマホを見ることで目や首などの疲れ、返信のやり取りやいろいろな通知、友達がどんなことを書き込んでいるかが気になって心が疲れていくこともあります。体を動かして疲れた時はぐっすり眠れるのに、スマホの光の刺激を受けた時は睡眠の質が悪くなるとも言われています。

寝ようと思ってもなかなか眠れない→眠れないから体の疲れもとれなくて疲れがたまっていく

→体調が悪くなる→不安になる→心と体の不調が起きる……という悪循環になってしまいます。



「スマホは便利なツールだけど、ネットばかり信じて自分の意見が持てなくなる。」「スマホに取り込まれて自分の能力や自制心が低下してしまっちは元も子もない。」と言った人がいます。情報化社会の中でスマホ依存になる危険性を理解すれば自分に必要なルールは何かみえてきますね。自由に使える時間がある冬休み、自分に必要なルールを考えてやってみませんか?

感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



大掃除をがんばって



大掃除! 高校生の皆さんの力はとっても頼りになります。いつもより気合を入れて大掃除に取り組んでみてはどうでしょう。「大掃除」と「運動不足の解消」の一石二鳥。そして部屋や机周りが片付くとスッキリします。見た目が整うと気持ちもスッキリしてきます。

感染症予防対策として実行してきたことを引き続き実行しましょう。怖いのは「面倒だ」「自分は大丈夫」といった気のゆるみなのかもしれません。

