



# ほけんだより 1月号

益子中学校 保健室

平成28年1月8日発行

## 明けましておめでとうございます

益子中の皆さん、はじめまして、長谷川綾子といたします。産休に入られた菅谷先生の後任として、1月8日から着任しました。皆さんの心と体が健康で過ごせるよう、保健室から応援させていただきます。体や健康のこと以外にも心配なことや不安なことがあれば、いつでも声をかけてください。よろしくお願いいたします。

2016年がスタートしました。年末年始はいかがでしたか。充実した毎日を送れたでしょうか。冬休み中に、不規則な生活が身に付いてしまった人は、早寝・早起きを中心に、三度の食事をしっかりとり、今年一年を気持ちよくスタートできるようにしましょう。



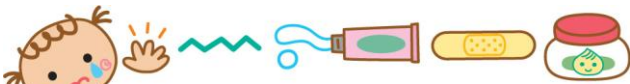
### 知っておこう！ 冬のスキンケア

冬は冷たい風にあたり、皮膚の表面から水分が奪われて乾燥しがちです。保健室にも皮膚トラブルで来室する人が増えています。あかぎれや湿疹、しもやけなど、つらい思いをする前にスキンケアを心がけましょう。



#### スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が健康な皮膚を作る基本です。外から帰った後などには、手洗い・うがいを行い、清潔なハンカチで水分をしっかりと拭き取りましょう。その後、保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけてください。また、自転車での登下校の際は、ぜひ、手袋を着用してください。保温だけではなく、乾燥防止にも役立ちますよ。



#### あかぎれになったら

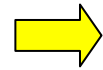
皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。



### 気をつけよう！ しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、下記の内容を参考に、気をつけましょう。

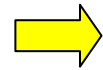
はだしのまま  
冷たい床を歩く



フローリングやタイルなど  
冷たい床の上では、靴下や  
室内履きを履く。



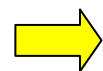
はだしのまま  
靴を履く



靴を履くときは、必  
ず靴下をはく。



寒い所であそん  
でいて、急にお湯  
で手を洗う。

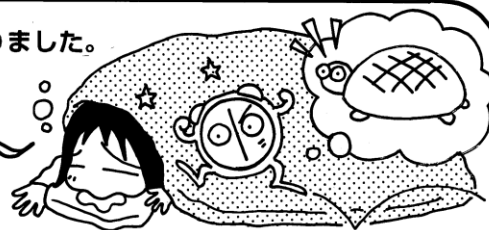


手足を洗う場合は、  
ごくぬるいお湯に。



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。  
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこと  
になります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼ  
んやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやイ  
ンフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

## 夜食をとるときは…



夜間、試験勉強などをしていると、小腹が空いたなと感じることがあります。夕食を済ませ、3～4時間経つ  
と、夕食で補給したエネルギーが消化されて空腹感を感じます。その状態ですぐに就寝すれば、翌日の朝食をお  
いしくしっかりととることができます。しかし、試験勉強などで、遅い時間に夜食をとる場合はどうでしょうか。  
下記に効果的な夜食のとり方を紹介します。皆さん、ぜひ参考にしてください。

### ①夜食は夕食の一部と考える

夜食をとるかもしれない場合には、夕食の  
量を減らしましょう。夜中まで起きていても、  
1日の中で必要な摂取カロリーは変わりませ  
ん。夕食と夜食の両方をとってしまうと、必  
要なエネルギー量を超えてしまいます。その  
状態が続くと肥満に繋がるため、注意しまし  
ょう。

### ②消化の良いものを選ぶ

インスタント食品やスナック菓子を夜食で食べるのは  
やめましょう。これらは、油分や塩分が非常に多く、消化  
が良くないため、翌日まで残ってしまうと考えられます。  
そのため、朝食をしっかりとれず、必要なエネルギーを体  
に補給できないため、学習に集中できないということが起  
こります。夜食では、卵や乳製品、大豆製品などがおすす  
めです。また、満腹にならないよう、量は少なめにしまし  
ょう。

### ③眠気覚ましのコーヒーは

#### 牛乳を入れてカフェオレに

よく、眠気覚ましにコーヒーを飲むという  
話を聞きますが、コーヒーに含まれるカフェ  
インは、胃粘膜を痛めやすい性質を持ってい  
ます。そんなときにおすすめなのが、牛乳を  
入れたカフェオレです。牛乳が胃粘膜を保護  
してくれます。温かいカフェオレで気分を和  
らげるだけでも、空腹感を押さえることがで  
きます。何か食べたいなというときに効果的  
です。

## お願い

### 受診の結果を報告してください。

冬休み前に、定期健康診断で受診を勧められた  
項目がある人へお知らせをしましたが、受診は済  
みましたか。受診をした人は、その結果を学校ま  
でお知らせください。また、現在治療中の人は、  
治療後、必ず報告をお願いします。なお、心臓な  
どの定期検診に行った人も、報告をお願いします。  
みなさんが健康で安全な学校生活が送れるよう、  
お手伝いさせていただくための重要な情報です。  
お手数でも、報告をお願いします。