

# 保健だより 12月



平成 27 年 12 月 15 日  
大洲農業高等学校  
生徒保健委員会

もうすぐ冬休みです。日に日に寒さも厳しくなっていますが、寒いのは皆同じです。毎年、寒さに負けず病気にかからない人は、どんな生活を送っているのでしょうか？冬休みに入る前に、自分の生活をもう一度見直してみましょう。

体調を崩しやすい  
この時期こそ！



## 生活習慣を見直そう！

人は、体温が1℃下がると免疫力が30%落ちるそうです。免疫力を高め、病気を予防するためにも、生活習慣を季節や体調に合わせて整えていくことはとても大事。自分にとって望ましくない生活を続けていくと、将来的には心臓・脳血管疾患やがんなどの生活習慣病になってしまうことも…

### ★ 食事と運動

- ・ 1日3食、食べていますか？ →食事で体温上昇
- ・ 栄養バランスを考えて食事をとっていますか？ →赤・黄・緑のバランス
- ・ 毎日、何らかの運動をしていますか？ →体を動かし血流促進



### ★ 睡眠とリフレッシュ

- ・ 早起きをしていますか？ →起床後14～16時間後に寝るとよい
- ・ 上手にストレスを解消していますか？ →ストレスで免疫力ダウン



### ★ 保温と保湿

- ・ 夜は湯船で入浴していますか？ →温まると免疫力・代謝がアップ
- ・ 冬でも水分補給をしていますか？ →乾燥はウイルスにとって好都合



## ～ 自分を自分で観察・分析してみよう ～

○ 私は、やなことが好きです。

例「私は、走ることが好きです。なので、ストレスが溜まった時は、ジョギングで気分転換をします。」

○ 私は、やなことが苦手です。

例「私は、人一倍寒さが苦手で毎年冬には風邪を引きます。なので、冬はできるだけ早く寝て、食事は温かい物をとるように心掛けています。」

○ 私は、な時、な状態になります。

例「私は、疲れが溜まった時ひどい頭痛を起こします。なので、疲れを感じた時には、ゆっくりお風呂に入って体をほぐします。そして、ひどい時のために普段から痛み止めを持ち歩いています。」



例えば、電化製品にある取扱説明書のように、自分にも取扱説明書を作ってあげてはどうでしょう？自分を客観的に見ることができ、苦手なことや改善した方がよいことがわかってきます。こういった視点から、生活習慣を見直してみてください。