



令和6年2月2日
一迫商業高等学校
保健室発行

日中は日差しがある日も増えてきましたが、まだまだ寒い日が続いています。
一商では体調不良者が増加中です。欠席者に加え、保健室来室者も多くなってきました。今年度も残すところあと2ヶ月。体調管理をしっかりとって元気に終わらせたいですね。

2月3日は「節分」です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまく習わしがありますが、みなさんも家族で豆をまきますか。悪いものを追い出して、よいことがたくさん舞い込んでくる、そんな一年になるといいですね。



2月の保健目標 心身の健康生活の実践に努めよう

☆笑う門には福来たる☆

免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



冬でも水分補給をしっかりと!



汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。特に空気が乾燥している冬は、こうした汗以外の部分で水分が失われがちです。ところが、寒い冬は冷たい物に抵抗を感じたりして、水分補給をしない人が少なくありません。冬でも人間の体に必要な水分量は変わらないため、「隠れ脱水」にならないためにも、意識して水分補給するようにしましょう。

2月のカウンセラー来校日 7・21・28日(水)

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。



疲れやすくて元気が出ない…

それ、**低血圧症**かもしれません！

みなさんは、自分の血圧がどれくらいか知っていますか。血圧は測った時の状態で多少変わりますが、正常な血圧は高い方の数値が135mm hg、低い方の数値が85mm hg 未満とされています。**「低血圧症」は、高い方の数値が100mm hg 以下の場合をいいます。**

血圧が低いと、脳やその他の器官に血液が行き渡らなくなって、顔色が悪く、頭痛やめまい、立ちくらみといった症状や、食欲がわかず、午前中だるかったり、疲れやすかったりします。

低血圧症は、いくつかの種類に分類されますが、夜更かしや朝寝坊、朝食を食べない、運動をしないと**いったメリハリのないだらだらした生活で症状をより悪化させてしまう**と言われていています。低血圧症と診断されていなくても、似たような症状がある場合は、自分の生活習慣を一度見直してはどうでしょうか。

メリハリのある生活として、①早寝早起きをする ②朝食は必ず食べ、良質なタンパク質と野菜、海藻、豆類を意識して摂る ③血液の循環をよくするために散歩など適度な運動をする、これらのことをお勧めします。

睡眠の必要性については、前回脳との関係で少し触れたので理解してもらえたかと思いますが、食事も私たちの健康には欠かすことができないものです。私たちの体内時計は、毎日朝日を浴び、朝食を摂ることでリセットされているので、朝食を摂らないと体が目覚めにくく、脳も栄養不足になって、活動効率が悪くなり、記憶が低下したりと悪い結果に繋がります。さらに、朝食を抜いていると、1.75 倍も肥満になりやすいという調査報告もあるそうです。

繰り返しになりますが、やはり**健康な体を維持するためには、メリハリのある規則正しい生活が必要不可欠**だということです。朝から調子が悪いという人は、もしかしたら生活習慣に問題があるのかもしれない。もう一度自分の生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

貧血と低血圧の違い

貧血も低血圧も、結果的に身体に十分な酸素がいきわたらない状態になるので、めまい、立ちくらみなど、症状はよく似ています。異なっているのは原因です。

