



築館高校 保健室
No.9 H 30.1.9

新しい年がやってきました。みなさん、冬休みは家族とのんびり過ごせたでしょうか？

さて、1月はインフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。冬休みに乱れてしまった生活習慣を見直し、お正月気分を引き締めて、良い1年のスタートを切りましょう。



正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見た？ 昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな〜」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。



インフルエンザ等の感染症に注意！！



インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が本格化する1月。本校では昨年、マイコプラズマ肺炎や百日咳といった感染症に罹患する生徒が数名いましたが、現在、感染症の流行は見られません。しかし、この時期は空気が乾燥しており、ウイルスが増殖しやすい環境になりますので、しっかりと予防をして、インフルエンザも含め感染症にかからないように注意が必要です。

再確認！！

- 手洗い・うがいを徹底してください。
- 部活動については、体調が悪い人は活動を控え、休養してください。
- 人混みはできるだけ避けるようにしてください。避けられない場合は、**マスクの着用**や、**手洗い、うがい**をこまめに行うようにしてください。
- 規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を配るようにしてください。



それから・・・

- 登校前に自分の健康をチェックしましょう！体調が悪い人は必ず体温を測りましょう！

受験当日、なに食べる？

なるべくいつも通りを心がけて
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。



緊張で食欲がないときは
チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。

飲み物は？
試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



万全の準備で実力を出し切って！

若者に多いカフェイン中毒

勉強の頑張りに、コーヒーやエナジードリンクなど活用している人もいるのでは？ これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし・・・

●カフェインで中毒症状！？

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂り過ぎかも？と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策をとりましょう。



なぜ
しょうがで
あたたまる？

しょうが湯でポカポカと暖くなった経験はありませんか？それは、生しょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、体を温める効果があります。

ちなみに・・・辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、喉の痛みを緩和する効果もあるので、風邪の時は特におすすめです。

