

# 保健だより 1月号

2018年1月10日

潮来高等学校

保健室

新しい年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお祈りします！

「今年はこんな年にしたい」「今年はこんなことに挑戦したい」と、どんな目標や計画を立てたのでしょうか？健康に気をつけて、未来への新たな一歩を元気に踏み出してください。



## 君は大丈夫？

### 乾燥をまねくNG集！！

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜も乾燥し、風邪をひきやすくなってしまいます。まずはNG生活を見直してみましよう！

#### NG1 「ダイエットだから～」

ダイエットと言って、大切な栄養をとらないと、身体の細胞を作るたんぱく質が不足してしまう。

すると、水分保湿力がダウンし、お肌がかさかさに・・・



#### NG2 「オシャレのためなら寒さもガマン」

特に女子！身体の冷えは、低体温から血行不良でかさかさ肌や貧血、生理不順につながります。



#### NG3 イライラ不平不満言葉

イライラしたり、不平不満ばかり言っていると、水分保持力の弱った細胞が体内に必要以上にとどまるので、さらに乾燥をまねいてしまう。



#### NG4 「エアコンは欠かせない！」

温風で温めるしくみのエアコンは、乾燥を加速させてしまいます。対策として、ぬれたタオルを干そう！自宅なら、加湿器を使用すると○。洗濯物を干すのも良いね。



#### NG5 夜更かし人間

夜中に出る成長ホルモンを逃すと、身体の発育だけでなく、水分保湿力のある元気な細胞をつくるのができず免疫カダウン。



#### NG6 「熱いお風呂がやめられな～い！」

42℃以上の熱いお風呂もNG生活の1つ。肌の保湿成分である皮脂が流出。お風呂は38～40℃がベスト。



### 風邪におすすめ 食の効果

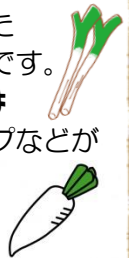
#### ●風邪のひき始めには

卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、身体が温まっておすすめです。



#### ●喉の痛みや痰・咳が出るときは

喉のとおりのよいゼリーやスープなどがいいです。しょうがや大根などの食材は、喉の症状をやわらげます。



#### ●熱があるときは

水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりととりましょう。

### 若者に多いカフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいます。

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。摂りすぎかも？…と思ったら、カフェインレスに切り替えるなどの対策を。

