

# ほけんたより12月

## 学習効率と健康

H29年12月15日発行

保健室

勉強の効率をアップさせるために、「健康」  
という視点から、保健室で気になっている「食事」「睡眠」「感染症」の3つについて考えてみました。

### 頭のよくなる食事とは

頭のよくなる食事とはどういうものか研究している女子栄養大学の先生の話では、成績が上がる食事というのは、様々な食べ物をバランスよく食べることだそうです。そして寒い時期はからだを温める食べ物。例えば大根、人参、ネギなどの根菜類を使ったうどんやお鍋、温かい飲み物を意識してとることも大切です。

### 眠れないときのオススメ

眠れない時には「うつぶせ寝」がオススメです。あごや目の力がほどよく抜けて、おなかも温かくなり、眠りに入りやすくなります。

寝る前にホットミルクを飲んで体を温めることも効果的です。人間の体は寒さを感じると危機感が高まり、暖かいとリラックスするものです。しかもミルクは母乳に近く、リラックスする成分が含まれているので、安心感を得やすいと言われています。

### 試験当日、時差ボケにならないために

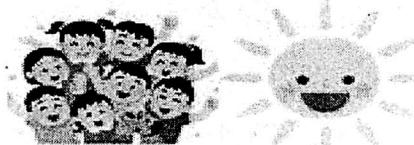
人間は、もともと25時間の体内時計を持っていますが、それを24時間のサイクルに合わせて生活しています。普段からそのズレを調節するためにリセットしているのが、朝の光です。夜眠れなくてもいいです。でもどんなに眠くても朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びてください。これをしないと、時差ボケのような状態になり、実力が出せません。特に青い光がいいといいます。空を見上げてください。

### 感染症に負けない免疫力をアップする方法

免疫力の高さを「唾液」を使って調べる方法というのがあるそうです。この方法を使って、「何をすれば免疫力が高まるか」という実験をしました。笑う・運動する・お風呂に入る。その中でどれが一番免疫力を高めたと思いますか？（正解は裏面下に記載しています。）上に挙げたことは、普段先生や保護者の方から言われていることかもしれません。が、全て根拠があると考えると面白いですね。

### 「笑う間に福来たる」は本当だった？！

暖かい奄美も師走に入り、ようやく寒さが厳しくなってきました。寒いといつのまにか顔も陥しくなってしまいますね。そんな時にオススメなのが、口角を上げること。実際に笑わなくとも、ただ口角を上げて笑顔を作るだけで、脳に「自分は幸せ」という信号が送られ、セロトニンが分泌されることで幸せな気分になれるのです。作り笑顔でも、脳は本当に笑ったとだまされてしまうのです。笑いは免疫力をアップします。センター試験や受験を控えている3年生や、何よりあなたが口角を上げて笑顔でいれば、周囲の人も安心し自然と笑顔が生まれますよ。



※セロトニン：精神面に大きな影響を及ぼす脳内伝達物質であり、有名なノルアドレナリンやドーパミンと並んで神経伝達系に重要な働きをします。

### ～お知らせ～

歯科や視力検査結果と受診の勧めをもらった生徒は、冬休み期間を利用して必ず受診しましょう！今の検診がこれから先の体づくり、「健康」の基礎となります。

# ほけんだより

12月

生徒保健委員会 H29年12月15日発行  
制作  
1-1 畠田 1-5 上野 1-6 村山  
1-4 满水 1-5 栄 1-6 老山

## HIV/AIDS 感染者情報

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少の傾向が見られません。10~19歳の新規HIV感染者は151件でした。

また、診断された時すでにAIDSを発症している人が3割ほどいる状況も続いている。早期発見の機会を逃してしまった人が多いためです。

現在では、AIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。

平成29年度  
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ  
UPDATE!

エイズ「イメージ」を変えよう  
HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになります。  
また、また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどもうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気としての人もあります。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染者を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。情報をUPDATE(更新)してAIDSのイメージを現実に近づけよう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。



- 検温
- ・食欲がない  
・やる気が出ない  
・体がだるい  
・参考書の内容が頭に入らない  
・当たはま、たゞ波ね=「休め」のサインかも  
休めのサイン  
・少し仮眠をとる  
・好きな音楽を聞く  
・ハーブティーをリラックス  
また、徹夜は禁物。�试は眠っている間に情報を整理しきれど、かく勉強しても、寝かないと定着しない  
危険は回りで賢く交換的に！

### (冬になると…)

なんだか重うつ／眼鏡が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる  
こんな不調を「ウインターブルー（冬うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日賀時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウウツ」という人は、朝の通学時間や休み時間などに意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれません。



ウインターブルーにご注意

## ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12~1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

### 予防します

- 手洗い・うがいをする  
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- タオルやハンカチの貸し借りはしない  
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう。
- 吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐた先生に知らせます。

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんあります。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。



もしかしたら  
夕方1~2日で  
自然に回復  
します。  
下痢や嘔吐  
がひびく時は  
十分な水分の  
補給を