

保健室・相談室便り

平成31年1月号
甲府西高校 保健安全部

新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって素敵な年になることを願っています。
さて、インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行する時季です。健康管理をしっかりと行い、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

しっかり温めて冬を元気に乗り切る！

身体を温めると何がいの？

- ・免疫力が高くなる。(風邪・インフルエンザにもかかりにくい)
- ・身体のすみずみまで温かな血液がめぐる。(手足ぼかぼか)
- ・皮膚の生まれ変わりが活発になる。(お肌つやつや)
- ・血行がよくなる。(肩こりや腰痛が和らぐ)
- ・代謝がよくなる。(基礎代謝が増えるから太りにくい)

対策1 冷やさない！

- <衣類>外出時にはマスク・マフラー・手袋を着用する。(体の熱を逃がさないのと同時に、呼吸による冷気の吸い込みを防ぎ、衣類の中に入る冷気もブロックする。)
- <室温>冬の快適温度とされる20℃前後をキープする。
頭寒足熱を意識する。(冷気は下に滞留しやすいので、足元を温める工夫をする。)
- <睡眠>睡眠不足は、自律神経を乱して体温低下の原因になる。
夜は気温も下がるので、夜更かしせずに早めに寝る習慣を。

対策2 冷えた身体は直接温める！

- <入浴>お湯の加温と水圧で血行促進。
ぬるめのお湯にゆっくりつかると温め効果が高く、リラックス効果で寝つきもよくなる。
もっと温めるには、保温効果のある入浴剤を使う。
- <運動>動けばぼかぼか、血行を促進して体温上昇。
冷えの原因になるストレスも解消。
熱を産生する筋肉を増やす。

対策3 食べて内側から温める！ きちんと食べる＝全身を温める

- 食べ物が代謝される過程で熱が産生される。
(これを食事誘発性熱産生と呼び、1日の消費エネルギーの約10%を占めるとされる。)
- 3食しっかりバランスよく、よく噛んで食べることでさらに体温が上昇。特に朝食は体温を上昇させるのに効果大。

積極的に食べたい、身体を温める栄養素

たんぱく質

- 肉、魚、大豆・大豆製品、卵、乳製品など
- 糖質や脂質より食事誘発性熱産生が高い。
- 熱産生量の多い筋肉の構成成分。

ビタミンB群

- 豚肉、レバー、ナッツ類、大豆・大豆製品など
- たんぱく質をはじめ、糖質や脂質の代謝にも必要。

ビタミンE

- ナッツ類、緑黄色野菜、アボガド、小麦胚芽、大豆など
- 血行を促して身体を温める。

※注意！食べると逆効果なのは・・・冷たい物、甘い物、カフェインなどは身体を冷やすのでとり過ぎない。

あなたは冷えていない？

最近では平熱が低い(36℃未満)人が増え、健康を損なう原因になっているといわれています。健康的な体温は36.5℃から37.2℃程度。(生命活動が最も活発になる体温。)新陳代謝や免疫力、血流、酵素の働きなどが良好になります。日々の体温が整うのはもちろん生活習慣病にもなりにくいです。

上手な体温の測り方

体温は1日の中で変動しており、日常生活の影響も受けます。また、脇の下、舌下、耳など、測る部位によっても違ってきます。

- ①毎日同じ時間に同じ部位で測る。
- ②食事・運動・入浴の直後は体温が上がるので、30分以上経過してから測る。

頑張れ、3年次生！

いよいよ入試本番ですね。体調を整え受験に臨んでください。先生方・在校生も応援しています。

＜実力を発揮する入試前日の過ごし方＞

- ①勉強は最低限の確認程度にしておく。※自信を持って入試に臨みましょう。
- ②夕食は食べ慣れていないメニューを避ける。※栄養があり、消化の良い物がオススメ！
- ③少し早めに寝る。※いつもより30分から1時間くらい早く寝る。ホットミルクやココアなど温かい飲み物を飲むと気持ちがほっとしてリラックスできます。

＜実力を発揮する入試当日の過ごし方＞

- ①「やるべきことはやった」と考える。
- ②時間に余裕をもって起きる・家を出る。
- ③朝ご飯は、いつもの食事にする。※脳の栄養になるブドウ糖を炭水化物の形でしっかりと食べる。果物の果糖よりも白米などの炭水化物のほうが、少しずつ血糖値が上がっていくので腹持ちしやすいです。
- ④もう一度、持ち物をチェック。
- ⑤体温調節（着脱）しやすい服装で。※防寒対策をして快適に過ごせるようにしましょう。
- ⑥トイレの位置を確認しておく。※会場に到着したら、まずはトイレの位置を確認しましょう。

相談室便り 1月号



日常生活を送るうえで、学習中にノートの紙面が足りなくなって、「やべっ書くとこがない」と困って、用紙を継ぎ足したり、新しいノートを買ったりすることはありませんか。この場合、紙面がなくなるということは、学生にと

ってはあまりないことなので非日常的といえます。この非日常なことから何をすべきかが見えてきます。上記の例でいえば、「困って」→「用紙を継ぎ足す」につながっていきます。

この便りでも以前紹介した稲垣えみ子さんは、著書『人生はどこでもドア』で「非日常なことをすることで、人は無力さを感じる」と言っています。彼女は非日常な生活を送るために、全く言葉ができぬ異国で民泊をしながら、極力日本にいるときと同じ日程を過ごすという気合の入った旅に出かけました。そしてこの旅で彼女を大きく変えたものは彼女自身の考え方でした。旅に出る前は「ワールドワイドな人になるためには、語学力や、情報や、コネや、お金が必要なんだと思っていた」らしいですが、14日間の異国での生活を終わろうとしているころには「必要なのは語学力でも情報でもコネでもお金でもなく【自分】だった」と記しています。言葉が伝わらないときには、身振りや手ぶりを加えながら、何とか表現しなければならない。ここで大切なことは、大したことのない自分、ダメな自分を自分で認めることが機動力になったというのです。「自分はダメなんだ」と認めることが、次のステップにつながるというわけです。先の状況ではまさしく、書く紙面がなくなって困った、ことが紙を継ぎ足すという行動につながるのです。

模試のような非日常な場面で低い点数を取って困ったら、次はこの分野を強化しなくては！と考えます。こんなふうに本当に困っている何かがあれば、動き出せるはずですが、何となく困っているから何となくしか力が入らないのです。自分は本当に困っているのか？時には非日常な場面で「自分はダメだ」「困った」とひどく落ち込むことも自分をバージョンアップさせる方法として大切なのです。

ご家庭からのお話もうかがっています。相談室ご利用の際には担任の先生か保健室までお問い合わせください。



＜ 1月の相談室開設日 ＞	
15日(火)	12:30~18:00
16日(水)	14:30~18:00
18日(金)	14:30~18:00
21日(月)	14:30~18:00
22日(火)	13:30~18:00
23日(水)	13:30~18:00
25日(金)	13:30~18:00
28日(月)	13:30~18:00
29日(火)	13:30~18:00
30日(水)	11:00~15:00