

# 保健だより：冬休み



平成 30 年 12 月 21 日

大和市立つきみ野中学校  
保健室

いよいよ冬休みがやってきます。冬休みは、クリスマスやお正月と楽しいイベントがたくさんあると同時に、様々な誘惑も多い時期です。また、ついでだらと過ごしてしまい生活リズムも乱れがちになります。規則正しい生活を心がけて、健康で安全な冬休みになることを願っています。

## 冬休みの過ごし方

### ☆規則正しい生活をする！休日の「時差ボケ」に注意！

学校がない冬休みは要注意。いつもより遅く起きる人がいますが、これはあまりおすすめできません。長く寝る場合でも、普段の起床時間（学校がある日）との時差は1時間以内にするを心掛けましょう。この時差が大きいと、体が海外旅行に行った時のような「時差ボケ」状態となり、健康に悪影響です。特に3年生は受験本番に備えて自己管理を徹底する姿勢が必要です。

### ☆暴飲暴食をしない！

暴飲暴食は腹痛や胸やけをするだけでなく免疫力を下げる原因にもなります。食事はよく噛み、腹八分目までにしましょう。

### ☆お酒やたばこ、薬物の誘いに負けない！

冬休みは誘惑がいっぱい！万が一、人に勧められてもきっぱり断るようにしよう。



## 風邪やインフルエンザの不思議

～風邪は人の体の中でどのように進行していくのか～

### レベル1

鼻や喉の奥にウイルスがくっつく！

自分のことを守ろうとする力がはたらくちは、鼻や喉の細胞がウイルスを洗い流してくれます。体力が低下するとその力が弱まります。



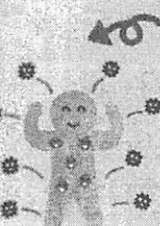
### 手洗い・うがいで撃退！

手洗い・うがいは風邪予防の基本です！鼻や口にくっつく多くのウイルスを取り除くことができます。また、こまめに水を飲むこともおすすめです。1時間に1回は飲むようにしましょう！



### 栄養と休養で体力アップ！

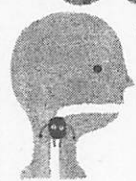
バランスのよい食事をとり、しっかりと睡眠をとることで抵抗力を高めましょう。抵抗力があればウイルス退治もまだ間に合う！



### レベル2

ウイルスがさらに奥まで侵入！

洗い流せなかったウイルスが体内に入ってきます。ウイルスたちはどんどん増えて暴れる準備をします。体は鼻水を使って外に出そうとします。



### レベル3

もう限界！熱を出してやっつけろ！！

急激に増えたウイルスを何とか減らそうと、白血球が戦います。しかし、もう限界！と判断すると、ウイルスは熱に弱いため、体が体温を上げようとします。



### 体をあたためて！とにかく休む！

体は、ウイルスを撃退しようと体温をあげます！ウイルスが退治されると体温がさがっていくそうです。なので、熱をさげるお薬はお医者さんと相談してのみましょう！ウイルス退治のために体力を使うので無理はせず、ゆっくり休みましょう。

### レベル4

もう同じ手は二度と使わせない！

一度感染すると、同じ型のウイルスにかかりにくくするために抗体が作られます。ただし、他の種類のウイルスが入ってくると、また風邪をひいてしまいます。



### ふたたび予防！！

体を回復させて元気に過ごすためには、手洗い・うがいの予防の基本に戻ります。自分でできる予防はまだあります。部屋の換気や人混みになるべく行かないなど、自分の体を自分で守ろう！

