

「鳥肌」は太古の祖先の名残り？

寒い時に、肌の表面がポツポツになる状態を鳥肌、といいます。体の毛の根元についている筋肉が急に寒さなどで縮むと、毛が引っぱられて立ちあがります。この時、毛と一緒に周りの肌も持ちあげられて、鳥の皮ふのようになるのです。鳥肌は毛が立ちあがることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように、肌が寒さ対策をしているのです。しかし、これは太古にヒトの祖先がたさの毛におおわれていた時代の名残りです。私達現代人には、それほど効果がない働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。



今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更された。楽しみにしていたことも延期中止されたりしましたね。

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない。しほは、ある詩人の言葉。来年も一人ひとりの予防が、自分の周りの人達みんなを助ける一年となりそうですように。」

保健だより

お知らせ

・12月16日(木)末検者の歯科検診があります。11時頃より行います。場所は、保健室です。名札を忘れないようにしましょう。

・冬休みには健康診断で治療を要する人は、医療を受診して下さい。



入試直前!

心・からだ・生活の

最終チェック

生活
をチェック

入試直前のこの時期に大切なのは、からだの調子をくずさないこと。そのためには、食事・排便・睡眠の生活リズムを整えることが必要です。

「眠っている時間をもったいない。睡眠は、どうしても必要？」

睡眠の役目は、①脳を休ませる ②からだを休ませる ③からだのリズムを整える の3つ。眠らないと、脳の疲れはとれません。また、睡眠不足は、風邪や体の不調につながります。

チェックポイント

①試験が始まる2時間前には起きる
脳が完全に目覚めるのは、起床後2時間たったところです。

②睡眠時間は、90分の倍数に
レム睡眠とノンレム睡眠は90分で1セット。その区切りで起きるようにするとスッキリ目が覚めます。

からだ
をチェック

がんばって勉強していても、試験当日になって風邪をひいたり、具合の悪いところがあるのは、せっかくの努力がだいたなし。具合の悪いところは、早めに対策を立てておきましょう。

●「クラスで風邪が流行している心配」
風邪は受染生の火敵。うがい・手洗いをこまめにし試験が近づいたら、なるべく人ごみには出かけない方がいいですね。

インフルエンザが心配な人は、主治医に相談して予防接種を受けておく方法もあります。

●「このごろ、ときどき歯が痛くて…」
疲れや風邪が原因でむし歯が痛み出すこともあります。

●「メガネが合わなくなったような気がする」
合わないメガネは、頭痛や疲れ目の原因になります。

チェックポイント

むし歯のある人は、痛くなる前に歯医者さんへ!

●「緊張すると、鼻血が出やすいのが気がかり…」
試験中に鼻血が出たら大変!

チェックポイント

緊張する人は、耳鼻科医に相談してみてください。

●「朝は食欲がなくて…」
朝食を抜くと、脳にエネルギーが供給されないまま、試験に臨むことになってしまいます。

チェックポイント

①朝食は必ず食べる
②食事の時間は規則正しく
③夜食の食べ過ぎに注意
睡眠の妨げになったり、胃腸の調子を崩す原因にもなります。

心の状態
をチェック

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

●「急に自信がなくなってきた…」
不安なのは、あなた一人じゃない。ライバルだって、同じ気持ちなんです。これからは、「すべきこと」ではなく、「できること」を考えましょう。

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

●「便秘で困っています」
排便のリズムは、生活のリズム。便秘がちな人は、朝食抜きや睡眠不足の生活をしていないか、ふりかえてみましょう。

●「下痢をしやすいため、試験の途中でおなかが痛くならないか心配…」
寒さや緊張のために下痢をすることもあります。おなかや足を冷やさないようにし、消化のよいものを食べましょう。リラックスすることも大切です。

チェックポイント

①朝食後、トイレに入る時間をつくる
②食物繊維を十分にとる
頑固な便秘には、ブルーンがおすすです。
③回数にこだわらずに3日以内に1回の排便があれば正常。こだわりすぎはかえってマイナス。

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

どこでもできる リラックス法

①目を閉じて、深く息を吸い込む。 ②おへそに意識を集中して、息を送り込み、止める。 ③細く、長く、ゆつくりと息を吐く。

※①～③を3回繰り返す。

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

●「何でもないことで、イライラしてしまう…」
受験で頭がいっぱいで、余裕がなくなっているのでは?好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。