



2020年1月号  
高輪中学高等学校  
保健室★小栗・長内★

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！よろしくお願ひします。



## 冬こそ脱水に気をつけよう

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境といえます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起ると、短時間で急激に水分が体外へ排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでくださいね。

### 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿くと、線毛はうまく動けません。



**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



**3** カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

## 心のSOSを大切に！

部活や勉強で忙しすぎたり、友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていませんか？

ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするのは、心がSOSを出している証拠です。そんな時は、ストレッチなどで体をほぐしたり、お風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いたりして、リラックスしましょう。

### 心と体のSOSを見逃していませんか？

- 何に対しても、やる気がおきない
- 肩や背中が凝っている
- 頭痛がする
- 寝ているのに、疲れが取れたような気がしない
- イライラすることが多い
- なかなか眠れない
- なぜか涙もろくなった

※当てはまる数が多いほど、要注意です！

### 簡単にできる！フチリラックス方法

- 甘いものを食べる
- たっぶり眠る
- 大声で歌う
- 体から力を抜き、ブラブラさせる
- ふわふわしたもの（ぬいぐるみやタオル）などをさわる
- 温かい飲み物を飲む
- 好きな音楽や本を楽しむ
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 運動する

- スクールカウンセラーの来校日

向後 善之先生：毎週水曜日 11:30～16:30

草野 享子先生：毎週土曜日 11:00～16:00

※予約は保健室で受け付けます。



- 学校医の予約については保健室までお問い合わせ下さい。

保健室では、メールでの相談も受け付けています。無記名でも大丈夫ですが、学年だけでも教えてもらえると嬉しいです。直接話しづらいこと、体についての悩みや相談、よければメールで話してくださいね。秘密は厳守します！！

保健室からのお返事は、パソコンのメールアドレスから送信されます。受信拒否設定をしている携帯電話には届きませんので注意して下さい。