

保 健 だ よ り


平成30年10月号

松山南高等学校保健委員 208HR

運動会や文化祭が終わり、気が抜けたり、体調管理を怠ったりはしていませんか？季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、いつも以上に体調に気を配り、スポーツ・文化の秋を楽しみましょう。

インフルエンザの
予防接種スケジュールを
決めよう

| | |
|---------------------------|---|
| インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？ | いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。 |
| 効果はどれくらい続くの？ | 接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。 |
| いつごろ打てばいい？ | インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。 |



季節を楽しむ あなたの秋は、どんな秋？

厳しい暑さが毎日のように続き、みなさんと一緒に対策に努めながら熱中症と闘ってきた夏もようやく終わり、爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。暑すぎず・寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよくて、どんなことをするにも適した気候です。さて、秋と言えば…

- スポーツの秋
- 芸術の秋
- 読書の秋
- 食欲の秋



あなたの秋は、どんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけでなく、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している…そんな秋をぜひ、楽しんでください！

スポーツを楽しんだり、文化的なものに触れたり、好きなことに時間を費やせる季節！

しかし、あまりに熱中しすぎると体調をくずしてしまいます。適度な休養を挟みながら自分の時間を楽しんでみてください。また、食欲の秋だからと言って食べ過ぎたり、読書の秋だからと言って夜遅くまで本を読んだり、体に悪影響を与えることはしないようにしましょう。

ふと寝まわり、スッカリしてる??



秋の夜長

お風呂に入ってあたたまろう。



眠ぐっすり。



部屋の電気を消そう。

夜、強い光を浴びない。



テレビ パソコン スマホ 携帯ゲーム

昨年の流行語に「睡眠負債」があります。もっとわかりやすい言葉で言えば「寝不足」ですが、「負債」ということで、繰り返されると借金のように蓄積する深刻さが伝わります。睡眠は、「脳が、脳によって、脳のために」行う機能です。眠るのは脳で、眠らせているのも脳であり、睡眠は脳が正常に機能するために必要なものです。良い時間帯に深い睡眠を取り、十分な休養がとれるように心がけてください。そのために、就寝前はスマートフォン、ゲームなどの強い照明を避け、週末でも就寝時間を遅らせないようにし、朝は戸外で十分な光を浴びることで体のリズムを整え、健康で楽しい学校生活を送れるようにしましょう。

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」と考えてはいませんか？

病気やケガを治す、体の本来の子カラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事ははじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過剰に利用することなく、上手につき合っていきたいものですね。

