

健康第一!

# ほけんだより



福智高校 保健部 2023年12月

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にゆずを湯舟に浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せるといわれています。実際にゆず湯には血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

## #福智で献血セミナー

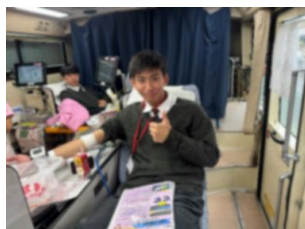
福智高校では毎年12月に学校献血を行っています。11月25日(金)に赤十字血液センターの方をお迎えし、3年生を対象に献血の役割や重要性についてのセミナーを開催しました。



## #迎えた献血当日。

迎えた12月15日(金)の学校献血では、2年生男子3名、3年生男子22名、女子8名、教職員11名の計44名のみなさんから献血のご協力をいただきました。

採血前に少し緊張する姿も見られましたが、会場は和やかな雰囲気笑顔がよく見られました。残念ながら献血できない生徒もいましたが、「どうしたら血管が太くなりますか?」とスタッフの方に尋ねてみたり、実際に献血バスの中を見て椅子に座らせてもらったりする姿がとても印象的でした。献血に手を挙げてくれたみなさんの温かい気持ちに感謝です。お世話になりました赤十字血液センター北九州事業所様、また田川ライオンズクラブ様、ありがとうございました。

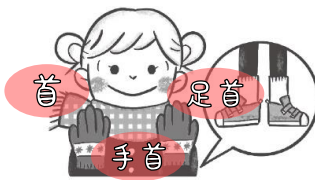


福智高校に来るのは今年で45回目!! 今年もご協力ありがとうございます!!

## 「冷えは万病のもと」

体の冷えは肩こりや便秘、不眠や肌荒れなどさまざまな症状を引き起こします。また、冷えは免疫機能を下げて体調不良を引き起こしますし、ときには心疾患や脳血管障害といった重大な疾患の原因になるともいわれています。「3つの首」を上手に温めて、ポカポカ過ごせるように工夫してください。

## 温めると体がポカポカになる体の部位



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

- 首 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹 おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

## おしゃれも大事。でも冷え対策はもっと大事。インナーシャツを着てプラス2℃!

インナーシャツを着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。これから本格的な冬がやってきますので、インナーシャツ、セーター、靴下(ハイソックス)、タイツなど、防寒着を上手に着こなしましょう!

## 鼻水、なに色??

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。



### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。



### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

### 鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

# タバコはお酒や危険薬物より 依存性が高いことを知っていますか？

依存症のスタートは「習慣」から始まります。毎日決まった時間、決まったタイミングで喫煙をするなどの「習慣」が定着し、気がつくとそのことに費やす時間や量や頻度が増えていきます。依存症の初期の状態では、そのことをしていないとイライラする、落ち着かない等の症状から始まります。

## 依存…

### やめたくてもやめられない (コントロールできない)

「今日だけは止めよう」とか、「これで最後にしよう」などと心に決めたり、周囲に約束したりしても、ついやってしまう。

### とらわれ・のめり込み

自分の中の大切なものの順位が変化し、家族・仕事・将来設計よりも「そのもの」にのめり込んでしまう。

→金銭トラブルや人間関係の悪化に繋がるおそれがある



法律で禁止されていることには意味があります！

**お酒に NO**

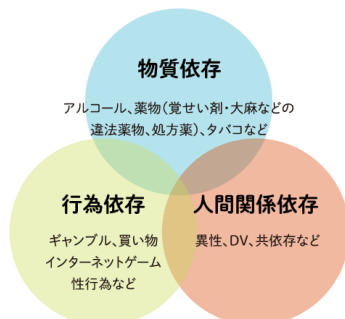
未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

**タバコに NO**

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。



## 自分を守る 強さを持つ！



## 睡眠に大事な

# メラトニン・セロトニンについて

～「寝つきが悪い、熟睡できていない」…そんな睡眠の悩みの仕組みを知ろう～

### メラトニン

セロトニンを材料にして作られる「睡眠ホルモン」です。朝起きて14時間後に分泌され、2時間で分泌量がピークになります。

### メラトニンのはたらき

#### ★ 睡眠作用 ★

体内の温度を下げる働きがあり、分泌量がピークになる時間に合わせて眠ると入眠がスムーズになります。

#### ★ 体内時計の調整 ★

メラトニンの分泌されることで、1日24時間のリズム(体内時計)をつくり上げています。

#### ★ 抗酸化作用 ★

細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、老化を防げます。シミやしわができやすくなったり、血管細胞が老化すると、動脈硬化や高血圧にもつながります。

#### ★ 免疫力の強化 ★

免疫細胞を強化し、外部から侵入してくる細菌やウイルスをやっつけてくれます。

### セロトニン

怒りや不安、ストレスなどを軽減して、精神を安定させる「幸せホルモン」と呼ばれています。セロトニンの分泌が足りないと、メラトニンが少ししか作られず、体内時計が乱れてしまいます。つまり、夜、メラトニンがしっかり分泌されるためには、日中にセロトニンがたくさん分泌される必要があります。



## 寒い冬こそ日光浴！

セロトニンは、太陽の光を浴びることで脳内で分泌されます。

冬は日照時間が短くなるため、日に当たる時間も少なくなり、冬場はなんだか落ち込みやすい…というのも「幸せホルモン(セロトニン)」不足なのかもしれません。意識的に太陽の光を浴びて、体のリズムや睡眠のリズムを崩さないようにしましょう！

### 始業式は1月9日(火)です。

みなさんはどんな初夢をみるのでしょうか？  
けがや事故がなく、元気な笑顔で登校する姿を楽しみにしています★ みなさん、よいお年をお迎えください。

