

保健だより

2016年2月号
英真学園高等学校
保健室

たっぷり睡眠時間をとることは基本ですが、それでも寒い朝は、お布団から出るのに一大決心がいらすね。“うーん”と伸びをするなど体を動かすと、体温が上がって起きやすくなりますよ。また食べ物の匂いがする等五感が刺激されると目覚めやすくなります。寒さに負けず、元気に日々を過ごしましょう！



身体のしくみ～心臓と神経～

心臓は、血液を身体すみずみにまで届けるポンプのような役目をしています。心臓から出た血液は、動脈を通して身体中に酸素や栄養を届けます。その代わり二酸化炭素など、身体の中のいらなくなったものを受け取り、今度は静脈を通して心臓に戻ってきます。この働きは一方通行で、心臓が血液を送り出す時には、血流が逆流して戻ってこないように[弁]を閉じます。心臓の音がドキドキする(聞こえる)のは、この[弁]が閉じる時に音が出るからです。

それではどうして、不安な時や緊張している時は余計に(普段以上に)、ドキドキするのでしょうか？それは、[自律神経]が関係しています。

たとえば心臓を動かしたり、汗をかいたりすることは、自分の意志では変えられませんよね？そんな身体の大切な働きを自動的に行っているのが、[自律神経]という神経です。

自律神経には、[交感神経]と[副交感神経]の2つがあります。運動している時や気持ちが高ぶっている時には[交感神経]の働きが強くなります。反対に[副交感神経]は、食事中や寝ている時など身体がゆったり(リラックス)している時に働きが強まります。

つまり、緊張した時、不安な時など気持ちが高ぶった時には、[交感神経]の働きが強くなって、心臓に「血液をたくさん送るように！」と命令するため、ドキドキが強くなるのです。

発表の時、試合の時、試験・受検の時などに、ドキドキするのは身体の当たり前前の反応です。でもなんとか落ち着きたい時は、ゆっくり深呼吸してみましょう！**交感神経**を静めて、**副交感神経**を興奮させるので、リラックスする効果があります。

いつも頑張ってるからね



ここでちょっと心小休

☆ 乾いた空気に注意! ☆

● かぜが流行する

鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。

⇒ マスクをしたり、水分を多くとって、乾燥防止。



● 肌が乾燥する

頬やくちびる、手のカサツキの原因に。

⇒ クリームなどで保湿を。



● 火事が起こりやすくなる

小さな火が、アツという間に燃え広がることもあります。



⇒ 暖房器具の扱いに注意!!

湿度が50%以下になると、乾燥の影響が現れてきます。部屋にぬれタオルを掛けるなどして、湿度を保ちましょう。

お知らせ



年度末までに 治療はすませましょう

1学期に実施した健康診断・尿検査で、所見があった人や未受診の人の中に、まだ病院へ行ってない人がいます。健康な状態で新しい学年を迎えられるよう、早急に受診しましょう。

3年生の皆さん 卒業おめでとう!!



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。この3年間で心身ともに成長した皆さんの姿を喜ばしく思います。英真学園での高校生活はどうでしたか？校外学習、スポーツ交流会、学園祭、体育祭、芸術鑑賞会、CUP、修学旅行など、いろいろな思い出がたくさんあると思います。

そして、いよいよ4月からは大学・短大、専門学校に進学する人や就職して社会人となる人などそれぞれの道に進んでいくことになります。これからは高校生の時以上に、多くのことを求められるようになります。それは、健康についても同じことが言えます。

たとえば、これまでは高校の生徒として保護者や学校に頼っている部分もあった『自分の健康を守る』ということについて、これからは自分自身でコントロールしなければならないのです。『自分の健康は自分で守る』という意識を忘れずに、新しい生活を組み立てていってください。

たくさんのことを学び、いろいろな友だちと出会い、心身ともに成長を遂げた皆さんが、また新しい環境でも努力を積み重ねていく姿を楽しみにしています!!