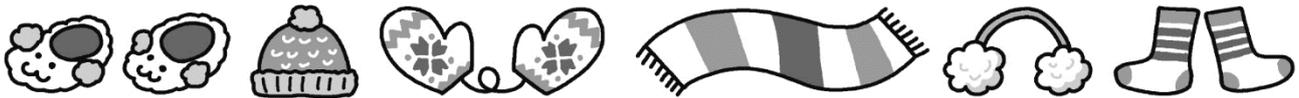


保健だより 1月

令和5年1月14日
練馬区立旭丘中学校
保健室 村井 美友

新しい1年が始まります。冬休み気分が抜けきっていない人はいませんか。冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、今からでも、きちんと朝食をとる、早く寝る、眠くても早く起きるなど自分で生活リズムを取り戻せるようにしていきましょう。



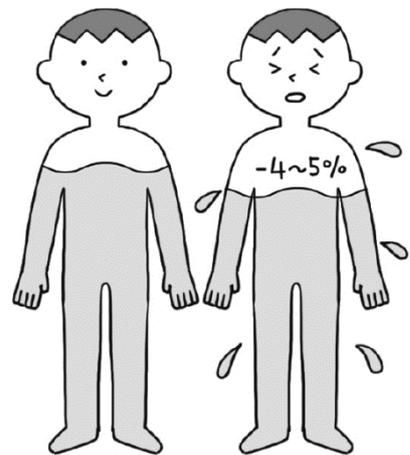
冬だからこそ、脱水に注意！

「脱水」とは、体から出る水分が増えることや体に入る水分が減ることによって、体内の水分が減少した状態のことを言います。

一般的に、体がもっている水分のうち、約4～5%が失われると、めまいや疲労感などの脱水による症状が現れるとされています。

脱水は「夏に起こるもの」というイメージがあるかもしれませんが実は冬でも起こります。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」、「トイレに行く回数が増える」などの理由で、積極的には水分を補給しない環境と言えます。

冬でも適度な水分補給は、必要です。水筒を持参して、こまめに水分補給をするようにしましょう。



「やらない」健康法

健康に良いとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいことだと思います。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてください。

- ・夜型生活をしない
- ・夜中にスマートフォン、ゲームをしない
- ・体を冷やさない
- ・間食をしない
- ・トイレを我慢しない
- など

実は、この健康法は心にも効きます。例えば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」と、心の緊張が少し緩み、気持ちが軽くなることもあります。このように、心や体の声に耳を傾け「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。