

保健だより

令和4年1月11日
富岡東高等学校定時制



あけましておめでとうございます。みなさん冬休みはどのように過ごしましたか？
2022年は寅（トラ）年です。感染症やカゼ等の基本的な感染防止対策はこれまで
通り続けつつ、今年は今まで以上に色んなことにトラいする年にしたいですね🐯.!!

冬のケガ・事故に気をつけて

❗ 低温やけど



使い捨てのカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しよう！

❗ 転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しよう！

❗ 交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

～『七草粥(ななくさがゆ)』食べましたか？～

七草粥は、1月7日に無病息災、長寿健康を願って食べますが、そのほかにも食べる理由があります。それは、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることです。春の七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされています。ちなみに七草の種類は知っていますか？
「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。
それぞれに効能が異なるので、ぜひ調べてみてくださいね(^_^).!!



そのせいび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。
思い当たる人がいる人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？