



令和8年1月

福井市大東中学校

保健室

明けましておめでとうございます。新しい1年が始まるにあたって健康に過ごすための目標をなにか考えてみませんか?たとえば「毎日、朝ごはんを食べる」「夜は10時までに寝る」「スマートやタブレットは30cm離して、良い姿勢で使用する」等です。今年も心と体の健康を意識して過ごしましょう。



## 発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したり、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちは体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。かぜや、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤(熱をまし)は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐったりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えいませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に疲れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

### ……冬もしっかり寝るコツ……



睡眠を味方に付けて、冬でも元気に過ごしましょう。

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



## 本番に強い自分になろう

### ！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

試験本番に強いのは  
「朝型生活」

### ！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されまます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

### ！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、

試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



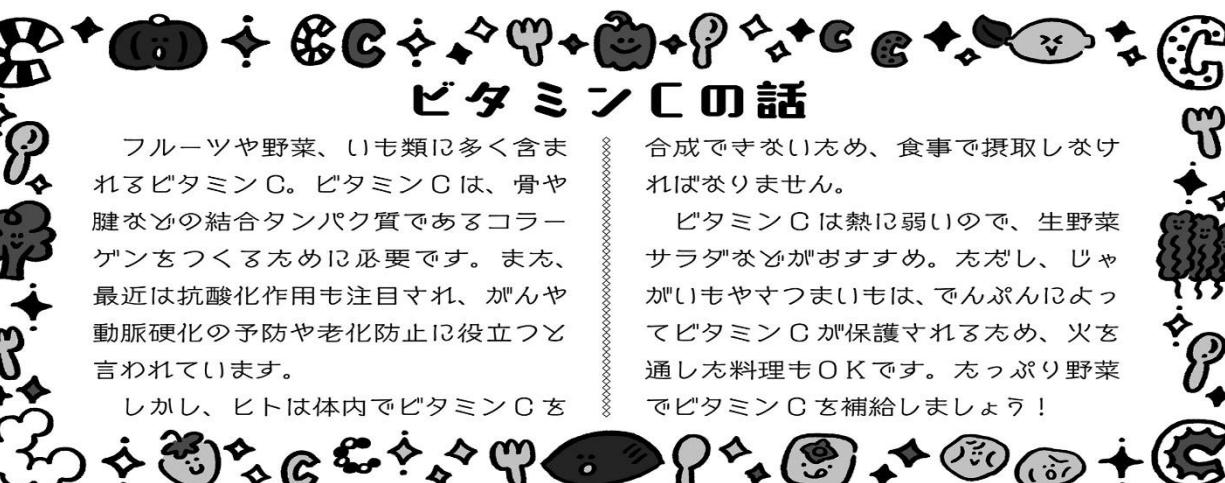
## ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。また、最近は抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。

しかし、ヒトは体内でビタミンCを

合成できないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめ。ただし、じゃがいもや芋つまいもは、でんぶんによつてビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。やっぱり野菜でビタミンCを補給しましょう！



## 貧血何でもQ&A

### Q1 貧血ってどういう状態？

A 貧血とは、体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。

### Q2 貧血になりやすい人は？

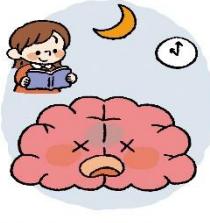
A 成長期の子ども（9～18歳）は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要です。偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。



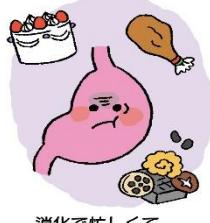
### Q3 貧血によい食べ物は？

A レバーや魚介類（はまぐりや干しえビ）、豆類、海藻（ひじき）など、鉄が多い食材がおすすめです。

## みんなのからだの中つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…