

寒い日が続きます。身体が冷えるといろいろな体調不良が出てきます。暖かい下着やタイツ、ブレザー、カイロなど「寒さ対策」をしっかりして過ごしましょう。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠たいなあ」と感じる日が増えていませんか。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、十分に眠れず、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……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



おせち料理 健康を願う3つの具材は？

おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められており、たくさんの具材には一つひとつ意味があります。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。



黒豆

「まめ」という言葉には元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いが込められています。



エビ

漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。



昆布

「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味が込められています。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は「菌やウイルスをある程度取り除くこと」で、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



保健だより 1月

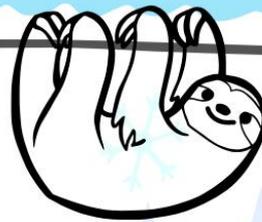
朝、起きられない[👉]は

なまけているとは限らない!??



起立性
調節障害とは?

夜早く布団に入ったのに...
朝起きられない。
これはただ朝が苦手なだけでなく
「起立性調節障害」かもしれません



原因は...?

立ちくらみやめまい
朝起きられず午前中調子が悪い
疲れやすい、頭痛など...
様々な症状を引き起こします。
「怠け」「仮病」ではなく
「体の病気」です。
軽症含めると小学生5%
中学生10%がかかるとも言われています

要因が組み合わさって起こります。
・水分不足 ・体質 ・遺伝 ・運動不足
・ストレス ・自律神経の不調など...



治療には長い時間が必要。
気になる症状があればお医者さんへ!!

