ほけんだより12月

令和５年　12月
富山県立志貴野高等学校
保健室

学校保健委員会を行いました

11月16日（木）に学校保健委員会が行われました。出席された学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方に、心身ともに健康でいるためのアドバイスをいただきました。

スマホとの付き合い方について

薬剤師
山本先生

スマホから情報を受動的に得るだけでなく、その情報を見てどう思うか、どう考えるかが大切です。

歯科医
今村先生

スマホは、一つの道具にすぎません。その道具（スマホ）をどう使いこなすかが大切です。

暴飲暴食を防ぐためには

内科医
北澤先生

世の中には太りやすい食べ物がありふれています。自分で考えながら食べることが大切です。特に、ジャンクフードは脂質や糖質を多く含んでおり、一度食べるとまたほしくなってしまうため、これらをいかにセーブするかが重要です。

質のよい睡眠をとるには

薬剤師
山本先生

体の冷えは睡眠に影響を及ぼします。サラダやジュースなど冷たい食べ物ばかりをとっていると体内が冷えてしまいます。温かいものを食べたり、お風呂に入ったりして体を温めましょう。また、お風呂に入る時刻と就寝時刻を決めることも効果的です。

からだの中から冷え対策

☑ お風呂につかる
38～40度のお湯に20分程ゆっくり入ると、体が芯から温まります。

☑ 首・手首・足首をあたためる
3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からぽかぽかします。

☑ 朝食をとる
朝食を抜くと、体温が上がらないまま1日を始めることになり、冷えを感じやすくなります。

☑ 軽い運動
体を動かすと血流がよくなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。

☑ ストレスをためない
ストレスがたまり、神経のバランスが乱れると、血液が上手く循環されず体の冷えを招きます。