Health Care News 1月

上宮太子高等学校
保健室

あけましておめでとうございます！2023年がスタートしました。休みモードから、体と心の切り替えはできていますか？目標を立て、兎のように**ホップ!ステップ!!ジャンプ!!!**するような飛躍の1年にしてください♪

その不調は「冬バテ」かも？

冬になると、体がだるく感じることはありませんか？「日中と夜」、「屋内と屋外」の寒暖差が大きくなると、体の機能を調節する自律神経の働きが乱れて、疲れを感じやすくなります。正式な医療用語ではありませんが、このような状態を「冬バテ」と呼ぶことがあります。

主な症状

- ・倦怠感
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・不眠
- ・めまい
- ・便秘、下痢
- ・気分の落ち込み

冬バテ解消の極意

1. 3つの首(首、手首、足首)を**温める**
2. **体内時計**を整える
3. 適度な**運動**

参考:NHK 健康チャンネル|その不調“冬バテ”かも 寒暖差による体調不良を改善

持久走は万全の体調で！

この季節になると、持久走後に体調が悪くなる人が増加します。以下の点に注意して、万全の体調で持久走に臨んでください！

- *・持久走がある前の日は、特に**睡眠時間**をしっかりとる*
- *・**朝ごはん**を食べて、必要な栄養を摂取する*
- *・持久走後には**水分を補給**する*

インフルエンザに要注意！

1月に入り、インフルエンザの感染者が増加しています。手洗いうがい、消毒などの基本的な感染対策を徹底して下さい。インフルエンザの出席停止期間は**「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」**です。

＜インフルエンザによる出席停止期間の例＞

例	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後**1日目**に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK！		
発症後**2日目**に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK！		
発症後**3日目**に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK！		
発症後**4日目**に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK！	
発症後**5日目**に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK！

※出席停止期間の基準は学校保健安全法施行規則第19条で定められています

理想体重を知って、生活習慣を見直そう！

BMI(Body Mass Index)の数値が「22」になる体重があなたの理想体重です。
この体重が最も病気になりにくい体重と言われています。

●BMIの計算式は
体重 kg ÷ (身長 m)^2
＝BMI 数値

●理想体重の計算式は
(身長m)^2×22
＝理想の体重

例)体重 55kg、身長 160cm の場合のBMI…55÷(1.6×1.6)=21.5
体重 55kg、身長 160cm の場合理想体重…(1.6×1.6)×22＝56.32Kg

大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。特に、BMIが **25 以上**の人は、若い間に生活習慣を見直して、「太りにくい生活習慣」を身につけましょう！