



# 1月のほけんだより

平成29年1月17日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 鶴岡 尚子

生活リズムは、もう戻りましたか？冬休み中に風邪をひいてしまったり、不規則な生活になってしまった人がいるようですね。今が寒さ本番。体調を崩しやすい時期ですが、元気に乗り切りたいですね。

## しょうがつぶと 正月太り

### まだ間に合う！冬休みに太った人は すぐに対策を

冬休み明けの体重測定を終えました。休み中も意識して体を動かしたり食事に気をつけた人と、そうではない人の差が…。

#### つきたての脂肪は落ちやすい

脂肪はつきたてのうちは落ちやすく、時間がたつほど落ちにくくなります。つまり正月太りへの対処は、早ければ早いほど効果的。

#### しょうがつぶと 正月太りを解消するには「3過ぎ」をやめること

##### 食べ過ぎ

冬は味の濃いもの、こってりしたものを美味しく感じます。タンパク質のおかずや野菜を減らすと代謝が落ちてしまうので、主食（ごはん）を少し減らしましょう。

##### 動かな過ぎ

厚着をすると動きにくくなるので薄着を心がけ、寒いと感じたら体を動かそう。

##### 冷え過ぎ

体が冷えると血液の流れが悪くなり、太りやすくなります。服装での調節に加え、温かい食べ物を食べる、お風呂につかるなど体の中から温める工夫も。



### そうごうさんぎょう 総合産業コース3年生での授業

卒業をひかえた3年生。社会人になるにあたって、ぜひ知っておいてほしいことがあります。

## やくぶつ アルコールと薬物

### 自分の命と人生を守るために

社会人になると急に身近なものになるアルコール。体への影響や、すすめられた時の断り方について学習しました。未成年の飲酒は法律で禁止されています。たとえ20歳をすぎたとしても、アルコールの怖さは覚えておいてください。

また、薬物事件は遠い世界の話ではありません。見た目には薬物とわかりにくく、巧みな言葉で誘われます。はっきりと断る勇気を。

## しんばいそせいほう 心肺蘇生法

### 大切な人の命を守るために

命の危機にある人を目の前にした時、自分がどんな行動をとるべきか。落ち着いて、自分にできる最善の行動をとりましょう。

### ひと 人がたおれた！救急車が到着するまでにできること

心臓マッサージ（胸骨圧迫）をする姿はみんな真剣。学校や職場のAEDの位置も確認しておきましょうね。



**のどにつまった！**  
背中（肩甲骨の間）を強くたたく

**意識がない！**  
横向きに寝かせる



### いんりょう ノンアルコール飲料

#### みせいねん の 未成年が飲んでもいい？

ノンアルコール飲料にアルコールは含まれていませんが、大人が飲むことを想定して開発されたものです。販売店ではお酒コーナーに置かれていますし、年齢確認が必要なこと。法律違反ではありませんが、お酒に風味をもつけかけにもなってしまうので、おすすめできません。

保護者のかたに向けた

〇〇ちょっとひと息…こころのおはなし



全国的にインフルエンザの流行期に入りました。予防には、うがい手洗い、規則正しい生活が欠かせません。それともう1つ重要なのが“加湿”。マスクの大きな効果はここにあるようです。マスクをつけてもウイルスを完全にシャットアウトできません。ただ、他の人に風邪をうつしにくくする効果があったり、自分の鼻や喉が加湿されることで風邪を発症しにくく、早く治るのだとか。風邪のひき始めに、夜マスクをして寝るとよいとも。ただし小さいお子さんや高齢の方は窒息の危険もあるのでやめてください。