



田上町立田上中学校 保健室  
令和4年1月14日 No.12

## 新年あけましておめでとうございます。

3学期が始まり、1週間が経ちました。体調はどうでしょうか？  
1月は、5日を「小寒」、20日を「大寒」と呼ぶほど、1年の中でも寒さが厳しい時期です。この時期はより一層防寒に力を入れましょう。健康な体で良い1年のスタートを切れるといいですね。

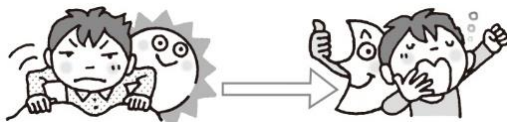


# 学校モードに切り替えよう！

時間に余裕のあった冬休みが終わりました。学校の生活へ体と心を切り替えましょう。切り替えには、こんなことをすると、効果的です。

### 1、ねむくても、とにかく起きる！

まずは早起き！自然と早寝の習慣がつきます。  
寒い時は、布団の中で伸びをしたり、手のグーパー運動を  
すると、血行がよくなって起きやすくなります。



### 2、起きたら少しの間、ぼーっとする

ただし体と脳も目覚めるように太陽の光を浴びながら！  
こたつの中でぼーっとするのは×



### 3、朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、体温があがり、脳に栄養が届きます。  
冬休み中に朝ごはんを抜いていた人は少しずつ食べられるようになりましょう。



### 4、体を動かす

ほどよい疲労感で、早寝できるようになります。  
体もあたたまり、かぜ予防にもつながります。



なぜしょうがであたたまる？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、どの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。





1月18日～1月22日

## 第3回 たけのこ週間があります

1月18日から、今年度最後のたけのこ週間が始まります。3学期のたけのこ週間は、1・2学期より下校時刻が早くなることに加えて、悪天候で外出が減り、家で過ごす時間が多くなりがちです。そのため、気を付けないとスマホやゲームを使う時間があつという間に増えてしまいます。学習や読書、料理、運動など自分なりのメディア以外の過ごし方を考えてみましょう。



## 3年生 薬物乱用防止教室を行いました

1月12日（水）学校薬剤師の西村里奈先生を講師にお招きし、薬物乱用防止教室を実施しました。普段飲んでいる薬を本来の目的以外で使用することは薬物乱用だということや、薬物乱用によって脳や神経、精神にも悪影響があること、危険ドラッグなどの違法薬物は依存性が強いのでなかなかやめられないことなどを学びました。また、医薬品の正しい使用法なども詳しく教えていただきました。

（薬物乱用は）よくないと思う。今までの薬物乱用の知識が、今日アップデートされてとてもいい機会になったと思う。

（薬物乱用は）悲劇しか生まないということを知り、ずっと薬物にしばられて生きていくってすごく不幸なことだと思った。

依存するって最初から分かっているのなら、なおさらやるのはダメ。しかも薬なんかで自分の人生を終わらせたくないと思った。

自分の人生を棒に振ってしまうことになるので、やめた方がいいと思った。

