



# 保健室だより

令和7年2月12日  
鳥取東高等学校  
保健室



## 防寒対策、感染症対策を心がけましょう！

2月に入り、まとまった雪が降るなど厳しい寒さが続いています。温かい服装で時間に余裕を持って登校することを心がけてください。重ね着する、カイロを背中に貼る、膝掛けを使用するなど寒さ対策には効果的です。

また、風邪症状でも頑張っている生徒もいるようです。咳が出る場合には、適宜マスクを着用することで他の人への感染を防ぐとともに、自身の喉を守る効果があります。自己管理のためにも、荷物の中に予備のマスクを入れておくよう心がけましょう。

生活習慣は毎日の積み重ねです。

自分自身の「睡眠・食事・運動習慣」を一度見直してみませんか？

**生活習慣病予防 は **今** から！**

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？

**栄養バランスのよい食事を適量で**  
栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。

**定期的に運動をする**  
生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

**睡眠を十分にとる**  
睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。

**意識的に排便をする**  
食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。