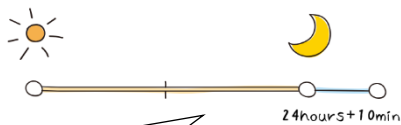


ほげんだより 12月

▶ ポイントは光と食事 ▶ 体内時計をととのえよう

最近、体や心の調子が悪い人が多く見られます。ごはんを食べたり食べなかったりする、バイトがない前日は夜更かし、お昼まで寝ている、、、など体の「リズム」や「バランス」は乱れていませんか？憂鬱な気分や体調不良は「体内時計」の乱れが原因かも？



私たちの体内時計は、**24時間+数10分の周期**でリズムを刻んでいて、免疫や代謝もその影響を受けています。（朝と夜で体温が違うなど）しかし、実際の1日は24時間のため、ズレてきてしまう...

積み重なると...
数十分のズレが

“身体” にさまざまな影響が！

- ▼気力・食欲の低下 ▼起床時の憂鬱
- ▼気持ちの落ちこみ
- ▼太りやすい ▼肌荒れ
- ▼睡眠の乱れ、昼間の眠気



体内時計の
時刻合わせが
必要になる！

< 体内時計（脳時計と末梢時計）を整えるために >

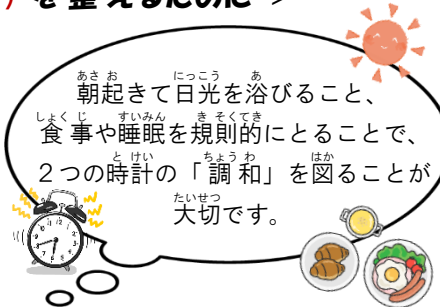
脳時計

脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、**自から入る朝の光によってリセット**される



末梢時計

全身の臓器にあり、光に反応せず、**食事や睡眠で規則的にとること**で調節される



私たちの体は、このようにして“時刻合わせ”をする機能が備わっています。1回のズレが体内時計の大きな乱れになるため、毎日同じサイクルで生活すると◎まずは「朝起きて、バランスの良い朝ごはん」から！食事バランスについては本校栄養士・龍本さんの「給食だより」を見てね。



長浜北星高校
定時制
2024.12

今年も残り1カ月となりました。心も体も元気に過ごせたいですか？1学期に受診の「お知らせ」を受け取った人は後回しにしていらないでしょうか？できるだけ今年中に受診し、気持ちよく新年を迎えましょう。

「低温やけど」って何??



湯などの熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気づかないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり、重度のやけどになってしまいます。

！ これを使うときは注意

- カイロ ●ホットカーペット
- 湯たんぽ ●こたつ
- スマホ ●電気毛布 など

長時間同じ場所に貼らない、寝るときは使わないようにしましょう！
教室のストーブも注意！



「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。

インフルエンザが流行っています...

感染症を予防しよう！



手洗い・消毒



マスク



換気



バランスのとれた食事



運動



予防接種



睡眠