



年末といえば、「大掃除」。大掃除を生活習慣改善に活かしてみませんか？年始年末は生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣のひとつである『運動』、体を動かすことを意識しながら、いつもより少し気合いを入れて大掃除に取り組むと効果が期待できます。大掃除と運動の‘一石二鳥’、ぜひ実践してみてください。

城ノ内中等教育学校・高等学校 R3.12.1

新型コロナ第6波、への備え

北海道では、気温が低い時期には各地に先行して感染が広がる傾向があり、専門家は感染拡大につながらないか、注視する必要があると指摘しています。

『寒さ』が感染リスクの増加につながる

換気が減る

密閉された環境では、ウイルスは排出された後も空気中で漂いやすくなります。

「さっぽろ雪まつり」のときに、締め切った休憩所で感染が広がったケースを専門家が分析した結果、密閉された空間で一定の時間、ウイルスが含まれたごく小さな飛沫がしばらく漂い、それを吸い込むことで感染することがわかりました。



空気の乾燥

冬の空気は乾燥しており、人の気道の粘膜が傷つきやすくなります。そこにウイルスが付着すると感染が起きやすくなると考えられます。



昨年冬の感染拡大「第3波」の際には、北海道では、全国や東京都などに比べ 2 週間ほど先行して感染が拡大する傾向が見られました。今後、国内全体で流行する可能性を踏まえて、出来るだけリスクを避け、予防する生活を続けていきましょう。

(11/20NHK ニュースより引用)

年始年末の体重維持～肥満・やせのリスクって？～

冬休みに入ると食事の形態が自由になり、体重の増減が激しくなりがちですが、太りすぎても痩せすぎても悪影響を及ぼします。学校のある日に近い生活習慣を心がけて、適正体重を維持しましょう。

肥満のリスク

糖尿病や高血圧、脂質異常症になります。

これらは動脈硬化を招き、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

思春期の肥満約 70～80%は大人の肥満につながります。

体格が形成されてしまい、生活習慣が変わりづらくなりますので、早めのダイエットが健康維持につながります。

肥満につながる要素は「運動量の低下」「食生活の変容」「睡眠不足」「スマホ等タブレット端末等の利用時間の増加」です。冬休みも、健康目標を立てて自分の生活をみえる化しながら、継続して取り組みましょう。



やせのリスク

筋力低下や疲れやすさを感じるようになります。その他、

低血圧、心拍数低下、低体温、無月経、便秘、下肢のむくみ、皮膚の乾燥、足のひらや足の裏が黄色くなるといった変化が見られます。過食や嘔吐がある場合には、唾液腺(両頬の下あたり)が腫れたり、手には吐きだこが見られたりもします。血液検査では、脱水・貧血・白血球減少などがみられます。骨粗しょう症や腎機能障害も見られます。低体重が長時間続くと脳の萎縮が見られることもあります。

周りの人が先に気づくこともあります。まず、可能な範囲でカロリーの高い食べ物をこまめに摂取することが大事です。日常生活に支障をきたした場合は、速やかに医療を受診しましょう。

