



令和4(2022)年 1月 7日 伊丹市立西中学校

## 〔本番に備える!〕生活リズムを切り替えて

あけましておめでとうございます。『1年の計は元旦にあり』といいますが、3年生のみなさんは年末も、そして年始も変わらず努力を続けていたかもしれませんね。もっともっと時間がほしい…そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。

でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するための大切な準備の一部です。「睡眠時間を多少削ってでも…」と、夜遅くまで頑張っていた生活リズムからの切り替えが不可欠です。



また、例年、この時期に流行のピークを迎えるかぜ・インフルエンザなどの感染症も大きな障害となります。手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事、体の免疫や抵抗力の維持に努めてください。悔いのないよう、最善を尽くして!!



## いまから準備・対策を…花粉症

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から始まることもあるそうです(すでに身をもって実感している人もいますか?)。

新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm<sup>2</sup>あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています(公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。

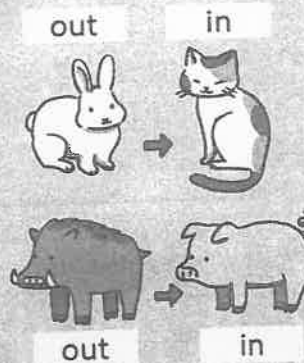
本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ!



## ネズミ ウシ トラ …干支の由来

干支(えと)は、もともと中国から広まったもので、年を数えるための言葉にわかりやすく動物をあてはめたことが始まりといわれています。

干支にまつわる話として、よく知られているものに「イヌやトリ、ウマ、ウシなどの人間と近い動物が入っているのに、なぜネコがないのか」がありますね。ところが、日本以外の国に伝わっている十二支(干支に含まれる12種類の動物)では、ウサギではなくネコ、イノシシの代わりにブタが入っている地域もあるようです。

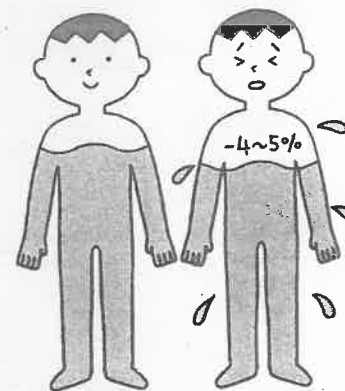


2022年は「寅(トラ)年」。トラは、その毛皮のりっぱな模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけ…ぜひ、そんな1年にしたいですね。

## 冬なのに? 冬「だから」要注意! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4~5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか? でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないうちに飲んでください。