

ほけんだより

11月

百合丘高等学校 保健室
平成 29 年 11 月 10 日



★スクールカウンセラー来校日★ 11月27日(月) ★次回来校日★12月4日(月)

11月7日に立冬を迎え、暦上は冬になりました。紅葉が美しい時季なので、まだまだ秋という印象がありますが、朝晩は冷え込み、少しずつ冬の訪れを感じます。これから気温はさらに低くなり、空気も乾燥してきます。風邪やインフルエンザが流行り始めるので、手洗い・うがいをしたり、体を温めたり、冬本番に向けて、できることから備えましょう！



「ただの」風邪？油断は禁物です！



頭痛や喉の痛み、鼻水など、風邪気味という声が多く聞こえてきます。風邪っぽい感じや軽い不調を感じて体温を測ると熱がなく、大丈夫！大したことない！と頑張り過ぎてしまっている人も見受けられます。自分の体調の自己管理ができる年齢のみなさんですが、その反面、自己判断に頼りすぎていませんか？体温の温度が全て正しいとは限りません。身体は正直です。自分の身体の声に耳を傾けてください。授業に出たい、部活動をやりたい、今日はアルバイトが休めない…など、無理をしてでもやりたいこと、頑張らないといけなこともあるかもしれませんが、休息することも大事なことです。

あなたが思っている「大丈夫」が「大丈夫」でないことも…

- * 風邪の症状自体は深刻ではなくても重症化することもあります
- * 長引けば体力や抵抗力が落ちて、他の病気にかかりやすくなります
- * 感染症が流行るこの時季、集団生活の場である学校では、よりいっそう感染する可能性があります

自分の状態をしっかり把握し、どう対処すべきか考えて行動することは、自身だけではなく、家族や友だちなど、大切な人の健康にも繋がっていきます。体調不良は、自分だけの問題ではないのです。体調が“いつもと違う”という自分の感覚を大切にしてくださいね。



少しでもあたたかく

温活のススメ



「温活」とは、体を外側だけではなく内側からも温めて、冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えは様々なトラブルの原因になります。

体の冷えトラブル



《血行不良》

手や足(特に末端)の冷え、むくみ、肌荒れ

《代謝低下》

全体的な体のだるさや不調、生活習慣病

《免疫力低下》

風邪・インフルエンザなどの感染症、アレルギー

《体が縮こまる》

肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



これらを改善するには

マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽなどを使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう♪

食事

にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります



入浴

シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう



運動

体を動かして筋肉を使うと体内で熱が生産されます



体を温めて、厳しい寒さを乗り切りましょう！



保健室からのお知らせ

購買では、マスク 1枚 25円、
ナプキン 5枚 100円で販売しています！

「マスクをください」と保健室に来る人が増えています。風邪を引いたり、風邪予防のために必要な人は、家庭で準備してください。忘れてしまった場合も、購買で買うなどして自分で用意するようお願いいたします。また、内服薬やナプキンも常に用意しておきましょう。

