

保健だより 11月

郡山商業高校 令和3年11月発行 <No.7>

澄んだ秋空とやわらかい日差しの中、紅葉が美しい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、みなさんの秋は何の秋ですか？ だんだん日が短くなり、朝晩も冷え込むことが多いので、体を冷やさないう工夫しながら過ごしましょう。



かぜなどの感染症を防ぐ4つのポイント

冬が近づき、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行し始める時期です。自分自身だけでなく周りの人も守るため、以下の4つについて心がけましょう！

自分の身体を知っておこう

自分のからだを知ることは、今の状態が「健康」であるかを判断するための目安になります。朝起きてから、調子の悪いところがないかをチェックしたり、学校から帰ったあと具合が悪いと感じることはないかなど、健康なときとの違いに気づけるようになりましょう。また、自分の平熱を知っておくことや、健康診断の数値を知っておくことも、いざというときに役に立ちますよ。

汗をかいたら着替える

冬などの寒いときに、汗で濡れた服を着続けていると、体が冷えてしまうことがあります。体が冷えると病気になりやすくなるので、すぐに着替えるようにしましょう。

冷え知らずになろう！

◆◆ 4つの冷え対策 ◆◆

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると血流が良くなり熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因になります。タイトな服やきつい靴は避けましょう。我慢して薄着をすることも要注意です。上手な重ね着で暖かくしましょう。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

「湯船で温めた後、ぬるいお湯や水を手足にかける」ことを数回繰り返します。すると、血管の収縮により血行が良くなるため、お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

感染症を広げないためにリスクのある行動を避けよう

感染症を防ぐにはリスクのある行動を避けなくてはなりません。自分が病気にかからないだけでなく、他の人にうつさないことが大切です。

<リスクがある行動の例>

- 手洗いをしない
- 乱れた生活習慣
- 感染症が流行している時期に人ごみに行く
- 熱がある場合や具合が悪いときでも、無理して登校をしたり外出をする
- マスクをしない
- 換気をしない

免疫力を高めよう

病気に対抗する免疫力を高めるために最も大切なことは、毎日の生活を健康に送ることです。「朝ごはんをはじめ、ご飯をちゃんと食べる」、「こまめに体を動かす」、「気持ちよく排便する」、「ストレスや疲れを溜めない」、「睡眠をしっかり取る」どれも基本的なことですが、これらをリズムよく続けることができるかがポイントです。

免疫力は簡単にパッと高まるものではありません。日々の積み重ねが大切です。



11月8日は「いい歯の日」



今日からできる！

～歯にいいこと習慣～

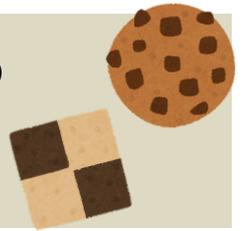
*** 今月の作成者 ***
2-6 保健委員
佐藤小桜 遠藤悠大

1. 「食べたら磨く」で歯垢を 狙い撃ち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防ぐことができます。

2. ストップ！おやつのだらだら食べ



むし歯は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。



4. 年に1～2回はプロの目で チェック



3. ひと口 30 回、 もぐもぐしよう



よく噛むことでたくさん出るのが唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれたりします。

隅々まで見てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯磨きで取り切れなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。