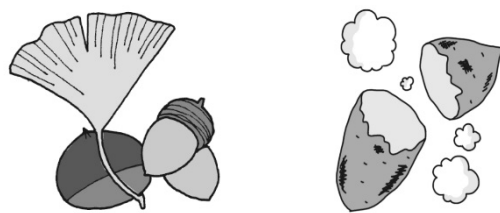


保健だよ！11月



●●● 今日は何の日？@11月 ●●●

大阪学院大学高等学校



≡≡≡ 自分で朝の健康観察を！ ≡≡≡



かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。特に3年生は、自分の進路を決めるための大事な期間にさしかかってきますね。おうちの方に向けては、みなさんの体調に十分注意を払っていただくように、折にふれてお願いしています。

では、みなさん自身は？ 家を出る前には、自分でも体調をひととおりチェックしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの方と相談していますか？ 積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること。ぜひ取り組んでほしいと思います。

【※朝の健康観察の時間を作るためには、早起きも大切ですよ！】

今日の健康・唾液の働き



免疫力を高めるために

そろそろ風邪やインフルエンザの流行ってくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めおくことが大切です。では、どんなことに気をつけたらいいのか、そのポイントをいくつか紹介します。

★食事…バランスよく栄養を！ 腸内環境を整えるようにするとよいですよ。

★睡眠…心身の疲れをとることが大事！ 睡眠中には免疫物質も作られます。

★運動…適度に体を動かす習慣を！

★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。

★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！

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。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 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…かぜ・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

では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等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。
- ◎運動： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎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。

