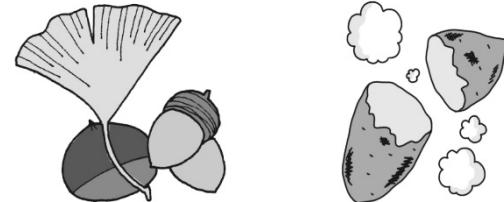


保健室だより 11月



●●● 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変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、折にふれてお願ひしています。

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!】



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。

