

ほけんだより 11月

平成 28 年 11 月 16 日
石川県立金沢北陵高校
保 健 室

11 月は学校公開に始まり、全国産業教育フェア、新人大会と続き、体調を崩す生徒が続出です。さらに、全国的にマイコプラズマ肺炎が流行し、インフルエンザの流行も昨年より早まり、心配なことがたくさんです。どんな感染症も予防の基本は手洗いです。しっかり手を洗うようにしましょう。風邪かなと思ったときは、早めに対応することで長引かずに回復できます。マスクを上手に使って、うつさない配慮も忘れずをお願いします。インフルエンザの予防接種も今年は早めに受けましょう。

11 月の保健目標 体調管理に努めよう！！



☆「せきエチケット」って知ってる？

- ◎せき・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ◎せき・くしゃみをする際には、他の人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。
- ◎鼻水などをふいたティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう！（自分専用の小袋を用意しよう。）
- ◎手のひらでせき・くしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。



☆マスクの使い方のポイントは？

- ◎マスクは顔にフィットするものを選びましょう。マスクにも大きめ・普通・小さめなどサイズがあります。
- ◎鼻の部分に折り目をつけ、鼻と口、あごまでをきちんとおおいましょう。

カゼ予防で大切なのは？



☆寒くなってきました！背中が丸くなっていない？座っているときも気をつけて！

どうして**姿勢**を良くするの？ まずは、自分の状態に気づいて直すことから始めましょう。

- ◎ 内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める
→ **内臓や脳がよくはたらく**
- ◎ 教材やノートと程よく距離が保てる
→ **視力低下を防ぐ**
- ◎ からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる
→ **見た目がキレイになれる**

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように



両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない

感染症の季節に備えて**免疫力**を**高めよう**

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はおススメ

免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。

入浴

一日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとり
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
→ 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
→ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスよく食べよう

☆11月26日は「いいふろの日」です！湯船に〇〇でいろいろな効果があります！

こんなものを浮かべませんか。楽しくて様々な効果もありますよ。

【柚子：ゆず】美肌・冷え性・かぜ予防：約5個を半分に切って袋に入れて浮かべる

【みかん】美肌・冷え性・かぜ予防：皮を干して、袋に入れる

【緑茶】皮膚トラブル・冷え性：乾燥させた茶がらを袋に入れて浮かべる

【菖蒲：しょうぶ】冷え性・リラックス効果：葉を浮かべる

【ハーブ】ラベンダー（不眠） ミント（気分すっきり）

ジャスミン（リラックス）

ベルガモット（気分を明るく）

