

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校

R7. 11. 4

急に寒くなり、これから冬にかけてインフルエンザなどの感染症が広がる恐れがあります。咳エチケットや液体せっけんと流水によるこまめな手洗い、30分に1回程度の定期的な換気等の感染予防対策を徹底しましょう。流行を防ぐには、基本的な感染症対策を習慣化することが大切です。

冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- ボディーウオーマー（腹巻）を身につける
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）

- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- お風呂にゆっくりかかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

朝ごはんで体温をアップ



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。



11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。



11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後のこと考えて、いつもきれいに使うようにしてください。



11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥していく季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。



11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まず、湯船に浸かったほうが体もあたまり、心身の疲れがとれますよ。



その不調、ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

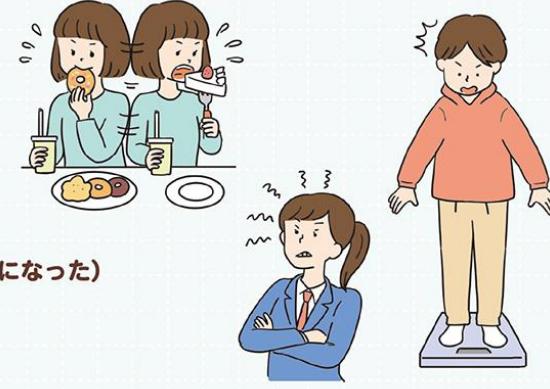
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晚秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわからず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

