

ほけんだより

Welina. 11月号

宮城県仙南向山高等学校
平成29年11月6日発行

意味： ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

10月中旬ごろからのどの痛みや鼻づまり等の症状を訴え、マスクをして保健室に来室する人が増えています。寒いと感じたらすぐに上着を羽織る、膝掛けをする等、衣服の調節をして体調を整えましょう。

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。



<インフルエンザにかからないよう注意しよう>

これからインフルエンザの流行シーズンです。今年は9月にインフルエンザによる学級閉鎖が小学校で発生しました。感染予防のポイントはまずは「手洗い」です。「インフルエンザかな？」と思ったら、早めに病院に行きましょう。

