

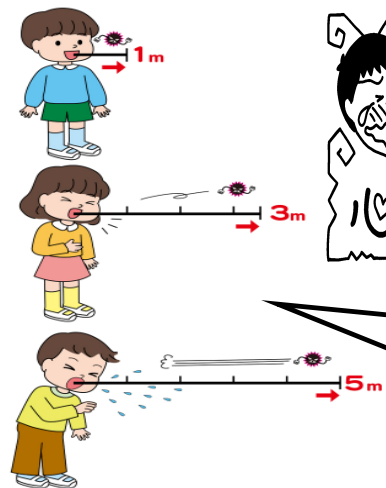
ほけんだより

富田林市立第一中学校 保健室 平成22年11月20日 11月号

11月に入りぐっと冷え込む日が多くなり、冬が近づいてきました！
 今年の今頃は、全国的に新型インフルエンザが大流行しました。これから寒さが一層厳しくなり空気が乾燥してくるので昨年同様、手洗いうがいをこまめに行うようにしましょう。特に3年生は、受験に向けて医師と相談の上、予防接種を受けるなど、万全の体制で試験に臨めるようにしましょう！

ミニスカート!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーナイ...? 病は気から...</p>



かぜひいちゃたら 他人にうつさない 心がけが大切です。

1回のせき・くしゃみでウイルスはこんなに広がってしまいます。

一中学生のみなさん!!

トイレットペーパーの減りが早いです！大切に使用してありますか？無駄使いをしている人はいませんか？まだ残っているトイレットペーパーが落ちていたり、びしょびしょになっているのを見かけます。物は大切に使いましょう！！

また、保健室から貸し出したペットボトル（湯たんぽ）が返ってこないことがあります。返ってきていないと、次に必要な人が使えなくなります。借りたものは返しましょう！！

あなたの姿勢、からだに負担をかけていないか？!

悪い姿勢が身についてしまうと、体のゆがみ・肩こり・腰痛・首の痛み・頭痛などの原因になります。正しい姿勢を心がけましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いつも肩や首がこっている | <input type="checkbox"/> 立っているとすぐに疲れる |
| <input type="checkbox"/> 体がかたい | <input type="checkbox"/> ノートや本などに顔を近づけてみる |
| <input type="checkbox"/> つまづきやすい | <input type="checkbox"/> 「姿勢が悪い」と言われる |
| <input type="checkbox"/> 足を組んで座ることが多い | <input type="checkbox"/> 長い時間座っていると腰が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 立っている時はいつも「休め」の姿勢になる | |

※チェック項目が多いほど、姿勢がくずれている可能性があります。

冷え対策あれこれ

◆フットバス◆

大きめの洗面器などに少し熱めのお湯を入れ、両足を10～15分くらいつける！

◆しょうが湯◆

すりおろしたしょうがに、はちみつや砂糖を入れ、お湯を注いだものを飲む！

◆足裏マッサージ◆

両手の親指で湧泉というツボを中心に足の裏全体を押しもむ！

ミニスカートもほどほどに！

日に日に寒さが増す中で、女の子の間では相変わらずミニスカートが人気のよう。

…でも寒くないですか？

足や腰は体の中でも特に「冷え」やすいところ。極度の冷えから自律神経が乱れ、生理痛など婦人科系の病気を起こしやすくなります。

オシャレ心もわかりますが、足腰を温かく保つ心がけも忘れずに。

小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことには鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。