

保健だより 12月号

天草高校 定時制

2024/11/25(月) 発行

文責：平田

あっという間に12月になりますね。急に寒くなりましたが、寒さに体は慣れてきたでしょうか？

冬休みまであと1ヶ月です。アルバイトで忙しい人もいると思いますが、体調管理に気をつけて過ごしてください。感染症対策も忘れずに！！



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事

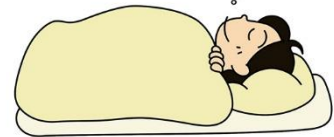


✓ 適切な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



冬の過ごし方

寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もありますが、そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



乾燥肌を

防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつからない



カイロの

使い方に注意

使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



貼ったまま寝ない



肌に直接貼らない



熱くなったら体から離す

