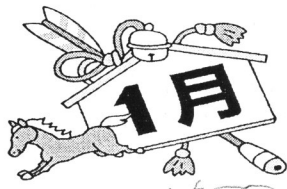


ほけんだより



平成26年1月24日

ほけんだより

南山中学校保健室

インフルエンザ 警告報

発令中

全国、約5,000の特定医療機関を受診した患者数々が過去5年間の流行状況をもとに定められた基準値を超えると、インフルエンザ注意報・警告報が発令されます。

愛知県では、1月22日に、インフルエンザ警告報が発令され、本格的な流行期に入りました。突然の38℃以上の発熱、頭痛、関節や筋肉の痛みがある時は、無理をしないで、早目に病院を受診しましょう。

- ・ 瀬戸の小中学校
- ・ でも、インフルエンザ
- ・ による欠席者が目立ち
- ・ 始めています!!
- ・ まめに手洗い
- ・ まめにマスク
- ・ で、自分にできる
- ・ 予防を一人ひとり
- ・ 心がけましょう。

寒い冬を温かくすごす3つのポイント

筋肉をみがたに!



筋肉は熱を作る組織。運動して筋肉が増えると、それだけ熱がたくさん作られ体の中から温められる。

3つの首を温める

首、手首、足首は体の中でくびれた部位なので、皮膚の近くに入き血管が通っている。だから、この3ヶ所を温めると、血流がよくなって、冷えにくい。



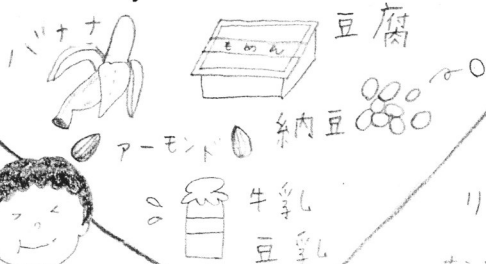
お風呂でゆっくり



シャワーや熱すぎるお風呂は体の表面しか温まらず、すぐに冷えてしまう。ぬるめのお湯にゆっくりつがって、体の深部を温めるとよい。

体を温めると、免疫力が上がって、感染症にもかかりにくくなるよ!

心を落ち着かせる食べ物



これらの食べ物に含まれる“トリプトファン”という成分は、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされます。

受験を控えた3年生のみなさんは、特に、緊張の多い日が続いているかもしれません。色々なリラックス法がありますが、この機会に、食事や睡眠などの生活をぜひ見直してみてください。

勝負ごは

モぐもぐ♡