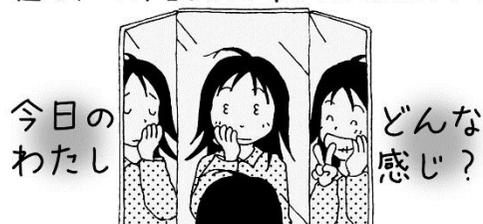


11月に入りました。もうすぐ立冬（11月8日）、朝晩がずいぶん冷え込むようになりましたね。保健室には、熱、風邪、吐き気、頭痛、腹痛、のどの痛み・・・などなど、いろいろ訴えてくる人が多くなりました。これからは本格的な風邪のシーズンがやってきます。体調の変化にはじゅうぶんに気をつけてくださいね。

自分の体調、毎朝 CHECK！



保健室からのお願い♪

☆忙しいけど・・・朝の健康チェック！！
自分のこと、振り返ってみてね。



などなど・・・チェックしてみてね。
☆朝の体温は、1日のうちで一番低いです。
朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

☆保健室に来るときは、担任または教科担当の先生に必ず許可（保健室連絡票）をもらってきてください。
☆保健室で休養した日は、受診して医師の指示を受けてください。
☆気温の変化が激しいとき・・・気温に合わせて衣服の調節をしてください。
☆ハンカチ、ティッシュ持っていますか？爪、長くないですか？身のまわりの清潔に気をつけましょう。

※11月14日にモアレ検査があります・・・

どうして**姿勢**を良くするの？

内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める
→ **内臓や脳がよくはたらく**

教材やノートと程よく距離が保てる
→ **視力低下を防ぐ**

からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる
→ **見た目がキレイになれる**

まずは、**自分の状態**に気づいて直すことから始めましょう。

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように



風邪ウイルスから体を守ろう！

毎日の習慣で風邪を徹底予防



風邪予防は、風邪に対する免疫機能を高めることと、風邪ウイルスを体内に入れないことがポイントです。次に紹介する4つの習慣で風邪に対する免疫機能を高め、風邪に負けない体づくりを目指しましょう！

十分な睡眠！



習慣① 十分な睡眠をとる

体は就寝中に体力や風邪に対する免疫機能を回復させます。睡眠不足で疲れが抜け切れていないと、風邪ウイルスに感染しやすいのです。睡眠はしっかりとって、風邪に対する免疫機能を高めましょう。

習慣② バランスのとれた食事をとる

日頃から栄養バランスを考えた食事を心がけることはもちろんですが、風邪予防には特に風邪に対する免疫機能を高める栄養素を積極的に摂りましょう。

鼻やのどの粘膜を保護する βカロテン ほうれん草・にんじん・卵かぼちゃ・うなぎ 鶏レバー・チーズなど	風邪ウイルスを撃退する ビタミンC いちご・キウイ・レモン ブロッコリー・ほうれん草 イモ類など	免疫機能を高める 亜鉛 牡蠣・豚レバー・卵黄 牛ロース・納豆・パルメザンチーズなど
---	--	--

習慣③ のどを保湿する

のどの粘膜にある繊毛には、細菌や風邪ウイルスを体外へ運び出す役割があります。しかし、のどの粘膜が乾燥すると、繊毛は硬くなって動きが鈍り風邪ウイルスが入りやすくなります。空気が乾燥する季節はマスクの着用や、室内の湿度管理をしてのどを潤しましょう。

風邪ウイルスは湿度 60%の環境で約 80%が死滅するといわれています。加湿器や濡れタオルなどで室内の湿度を調整しましょう。



習慣④ うがい・手洗いをする



風邪ウイルスは、ドアノブ・手すり・電車のつり革などあらゆる場所に付着しています。帰宅時や食事前には必ずうがい・手洗いをしましょう。また、うがいにはのどを潤す役目もあるため、冬場は1日5～6回を目安にこまめにうがいをしましょう。

