

上高☆保健だより

令和4年11月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1-1HR

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんだ様々な日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8：いい歯の日

食べたらずぐ歯みがき！むし歯・歯周病を予防。

11/9：いい空気→換気の日

寒くてもこまめに換気！感染予防対策。

11/12：いい皮膚→皮膚の日

冬の冷たく乾いた風は要注意！お手入れを念入りに。

今月の保健目標

インフルエンザとコロナ
同時に予防するにゃ♪

感染予防のために手洗いをし、
換気をしながら昼食をとろう！



皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

ちょうどこの時季、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれ・ひび割れ・しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…

お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保湿に不向き。洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。



保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないことも。特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



症状のある人は
予防しよう！

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

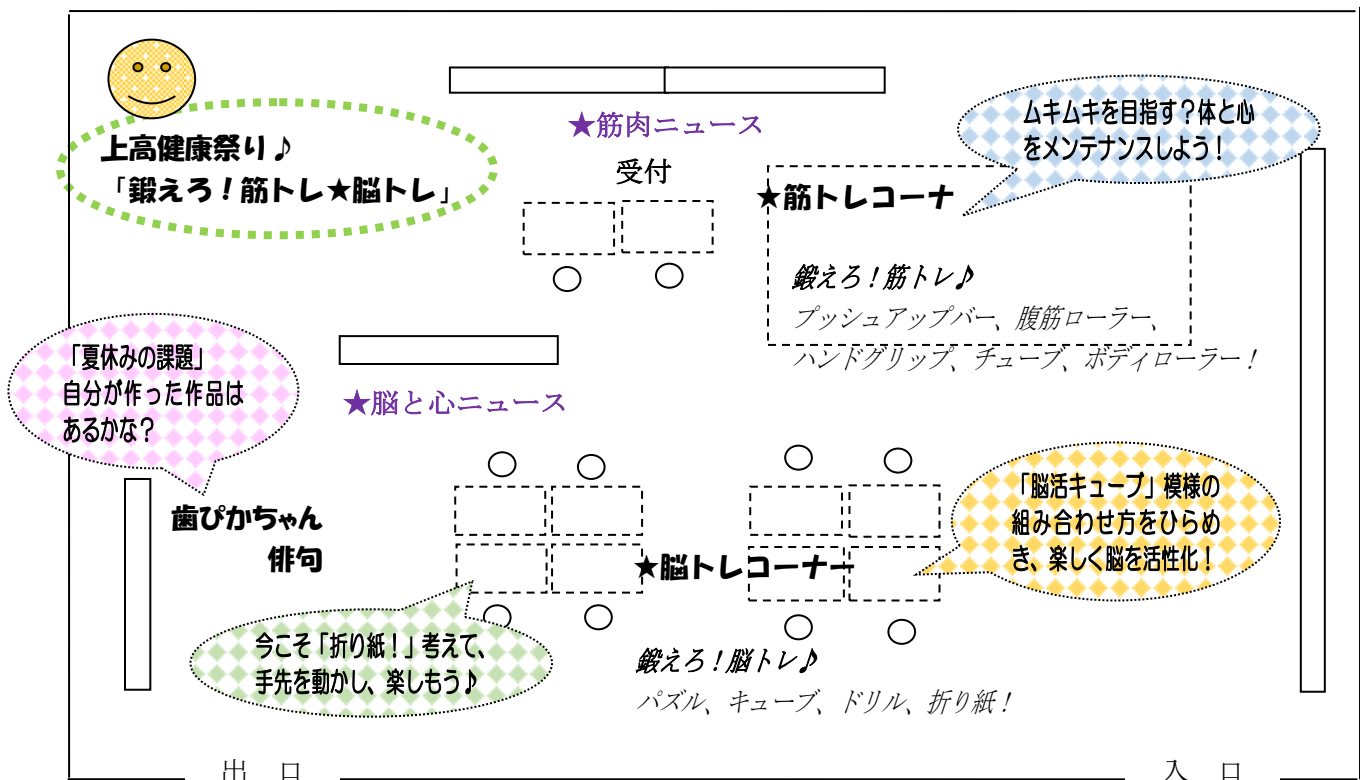


上高健康祭り♪

鍛えろ！筋トシ★脳トシ

今年度のテーマは、「筋肉と脳」。筋肉や脳に関する資料を集めました。また、それらを鍛えるトレーニングは、非常に健康的でメリットが多数存在することがわかりました！例えば、筋力トレーニングは、基礎代謝が上がる、成長ホルモンが分泌される、メンタルヘルスに効果的、脳機能が上昇する、睡眠の質が上がるなど。そして、脳力トレーニングは、脳機能、記憶力、創造性、学習能力など、知的能力を向上させます。脳トレゲームや様々な書籍もありますが、今回はパズルや折り紙にもぜひチャレンジしてみてください！

頑張ってトレーニングした人には参加賞があるかも!? ご来場、お待ちしております!!



上手に「怒り」とつきあおう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは人間の原始的な感情でほとんどの人に備わっているものです。悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。

怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① **6秒間じっとする**（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまる）
- ② **深呼吸する**（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがある）
- ③ **その場から離れる**（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなる）

腹式呼吸のすすめ！

緊張したとき、イライラしたときにやってみよう。想像以上にスーッと落ち着くよ。

