ほけんだより 11月

十津川高校　No. 7

本格的に冷え込んできました。この季節になると、気温が下がったことに体がびっくりして急に体調を崩すことがあります。外から帰ったら必ず、手洗い・うがいを徹底し、体調管理を整えましょう。

＼感染症が多い季節／

感染症対策をおさらいしよう

手洗い・うがいを徹底しよう。

好き・嫌いをせずご飯を食べよう。

早寝早起きを心がけよう

部屋の空気を入れ換えよう。

服装を調節しよう。

あとは**マスク**などでウイルスの侵入を防ぎながら口内の湿度を保つと風邪などにかかるリスクは減ります。

１１月１３日～１９日は
ぜんこくとうにょうびょうしゅうかん
全国糖尿病週間

糖尿病は、※インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

※血糖値を下げるホルモン

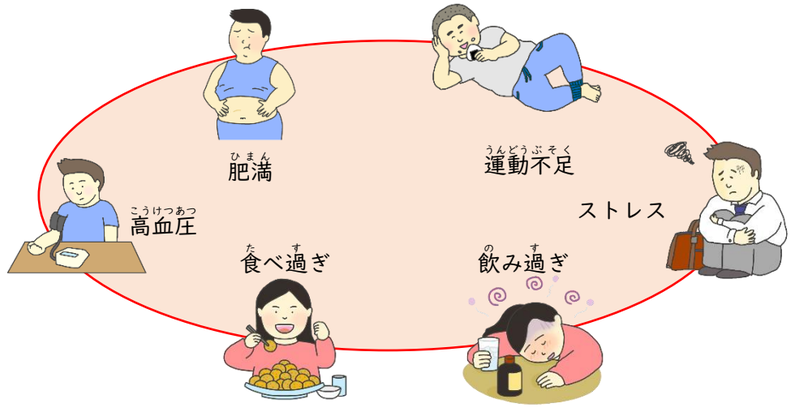
血糖値が高いと、、、

- 食べても食べても満足できない。
- のどが渇きやすい。
- 多尿、頻尿（尿の回数が多い）
- 疲れやすい

高血糖が続くと、、、

- 網膜症（視力低下、失明）
- 腎症（むくみ、血尿）
- 神経障害（手足の力が入らない、など）

糖尿病になる原因



予防のために今からできること

食生活・・・３食を規則正しく食べましょう。好き嫌いしない。

適度な運動・・・食後３０分のウォーキングが良いと言われています。

十分な睡眠・・・自分にあった睡眠時間をとるようにしましょう。