

ほけんだより 1月

十津川高校 No.10

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？今年の干支は「兔」。その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。今年もみなさんの心身の健康の保持増進を祈っております。



☆感染症に注意してください☆

冬の乾燥する季節ではインフルエンザが流行します。空気が乾燥していると、ウイルスはホコリと共に舞い上がり、人に感染しやすくなるためです。まずは正しい手洗い方法をおさらいしてしっかりと感染予防をしましょう。

石けんでしっかり手をあらいましょう。

①石けんをつけ、泡立てる

ていねいに洗う

②手のひら

③手の甲

④親指

ていねいに洗う

⑤指と指のあいだ

⑥指先、爪のあいだ

⑦手首

⑧石けんを洗い流し、清潔なハンカチ等でふく

ひ ふせ 冷えを防ごう

指先が氷のように冷たい、足が冷え切って眠れないなど、体全体が寒いわけではないのに部分的に冷える状態を「冷え性」といいます。冷え性は、血行(血液の循環)が悪くなることで起こります。また、極度に冷え性で常に手や足の先が冷たい人は「凍傷」にも注意してください。



ひ しょうたいさく 冷え性対策

① リラックスできる時間をつくる

日頃から、リラックスする時間を意識的につくって、心身の緊張を解きほぐしましょう。リラックスすることで自律神経の働きが整い、血行がよくなって冷え性の改善につながります。



② バランスの良い食事で栄養をとる



冷え性を改善するためにはビタミンE(アーモンド、かぼちゃ)、ビタミンC(ブロッコリー、ゆず)、ビタミンB群(赤身の魚、ささみ)、鉄分(赤身の魚、あさりの水煮)、良質なたんぱく質などが特に重要だといわれます。

③ 適度な運動をする

筋肉には、体の中で熱を作り出す機能があります。そのため、日ごろからウォーキングやストレッチなど適度な運動をして、筋肉をつけることが冷え対策にもつながります。

