

保健だより 11月



令和7年11月

2学期も終盤になり、暖かかった気温が急に下がりました。寒暖差で体調を崩す人も出てくると思います。健康管理に気をつけて過ごしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

教育相談の利用について

<相談日> 11月13日・20日・12月4日・12日(金)・18日

<時間> 14:00~18:00

<場所> 本館4階 教育相談室

<電話> 0897-37-2735 (※電話で予約できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。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月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、すっぴん歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

特に換気は、寒くて窓を開けたくないかもしれませんが、インフルエンザなどの感染症予防のためにも、こまめに換気をしましょう。

寒さを乗りきる『お手軽アイテム』とは？

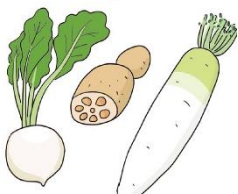
間もなく冬。朝晩を中心に、気温が低い日が多くなってきましたね。寒さが苦手な人は今から憂鬱な気分になっているかもしれません。そこで、そんなあなたに頼れる、しかもコストパフォーマンスに優れたお手軽な役立ちアイテムをご紹介します！

それは「下着」です。冬の厳しさから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり、「重ね着」です。とはいえ、動きやすさなどの兼ね合いを考えれば、厚い冬用のコートやダウン、セーターなどを何枚も重ねて着るわけにはいきません。そこで下着の出番、というわけです。「たかが下着くらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた、ぜひ一度お試しあれ。

温野菜を食べよう！

最近、野菜をたっぷり食べていますか？

寒い季節に食べたいのが、温野菜。最近はレンジでチンして手軽に作れるレシピがたくさんあります。お勧めは、冬においしくなり、体を温めてくれる根菜類。大根やかぶ、レンコンなどです。ポン酢、ゴマだれ、マヨネーズなど、好みの調味料で食べてみて。野菜をモリモリ食べるきっかけになるかも！



乾燥に注意！

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場が汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が、低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上りには、保湿クリームや顔や手、肘、膝、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。

水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！

～最終回～ 保健センターの管理栄養士加藤さんに聞いてみました！

Q7: 毎日決まった時刻に食事を摂ることは大切ですか。

A7: 食事は日頃の生活習慣の一つです。規則正しい生活は、毎日ほぼ同じ時間に食事・睡眠・運動などの生活習慣を送ることです。これによって体内時計が整い、心身の健康を保つことに繋がりますので、部活や勉強に忙しい皆さんにとって重要なことではないかと思います。

Q8: バランスの良い献立を考えるコツが聞きたいです。

A8: バランス食と聞くと難しく感じるかもしれませんが、簡単に言うと主食・主菜・副菜を揃えた食事のことを指します。主食はご飯、パン、麺などで体のエネルギー源に、主菜は肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく源で、体を作る元になります。副菜は野菜や海藻、キノコ類などで、体の調子を整えます。そのうち主食・主菜を各一品、副菜を二品程度揃えられると理想的なバランスになりますので、意識して揃えてみてください。

腸にやさしい生活をしよう！

「腸活」という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布の仕方は個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ☐ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



気象病を知っていますか？

【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

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)

手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す

手を軽くつまんで上下・横に引っ張る

ストレッチで気分転換

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ
腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



保健委員会からのお知らせ

- ・インフルエンザの予防接種を希望する人は、11月中旬までには受けておくとういことです。効果が持続するのは5カ月程度です。
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、3.0Kgでした。(11月7日現在)
 - ・猫除けのため、使用済のCD・DVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いています。
- 引き続き、ご協力よろしくお願いします。