

ほけんだより



11月に入り、空気がより冷たくなり、日も短くなってきましたね。冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行りがちです。冬本番が来る前に、食事・睡眠・運動をしっかり行い、体の抵抗力を高めておきましょう！

11月は、いい〇〇の日がたくさん！

健康に関する記念日はたくさんあります。正しい知識を持って、いつまでも健康に過ごせますように！

1日 姿勢の日

悪い姿勢で椅子に座っていると、背骨に負担がかかって、腰を痛めたり、首や肩のこりや痛み、視力低下、胃腸の働きが悪くなるなど、全身の不調の原因になります。



よい姿勢は、見た目も気持ちもスッキリしますね！

8日 歯の日

むし歯をそのままにしている人はいませんか。

むし歯があったり、かみあわせがよくないと、勉強に集中できなかつたり、スポーツをする際に、歯を食いしばったりすることができず、力を発揮できません。スポーツ選手は、

定期的に歯科検診を行い、歯のトラブルがないか確認しているそうです。勉強やスポーツなどを頑張るためにも、歯の健康を守りましょう。



9日 空気の日

閉め切った部屋では、ウイルスが空気中を漂い感染症の原因になります。また、二酸化炭素濃度が高まるため、集中力の低下や頭痛の原因にもなります。



1時間に1回は、窓を大きく開けて、空気の入れかえをしよう。



10日 トイレの日

毎朝、気持ちのよい排便ができていますか。うんちは体の状態を知らせてくれる大切なものです。スッキリしないときは、食事や水分、運動などの生活習慣を見直してみましょう。

また、みんなが使うトイレです。流し忘れのないようにする、汚したら自分で掃除をする、スリッパをそろえるなど、きれいに使うように心がけましょう。



12日 皮膚の日

今の時期は乾燥が気になります。保湿クリームを塗るなどして、早めにケアしましょう。

また、健康な皮膚を作るためには、バランスのよい食事や質の良い睡眠が不可欠です。毎日、給食で出る牛乳も、美肌効果があると研究で分かっています。



26日 お風呂の日

お風呂には、体や心をリラックスさせる効果があります。体を温めてくれるので、免疫力を高めたり、寝つきをよくしてくれたりもします。40℃くらいにゆっくと浸かるのがおすすめです。入浴剤を入れて、色や香りを楽しむのも楽しいですね。

- * ラベンダー：リラックス、不安・不眠の改善
- * ゆず：血行促進して、肩こりや腰痛にも効果あり

