

6時30分までに起きよう

彦糸中学校
保健室

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。これから数ヶ月は、かぜ、インフルエンザとのたたかいです。はやり始めてからあわてて・・・ではなく、今から手洗い、うがいなどしっかり予防を心がけてくださいね。



からだをあたたくするのはどっち?

からだを動かす or じっとしている
からだを動かすと、血液の流れがよくなり、熱が発生してからだがあたたまります。じっとしていると、血管が収縮し、手足の先が冷たく、寒くなってきます。



寒い朝はゆっくり寝る or 朝食を食べる
ふとんの中はあたたかいです。一日中寝ているわけにはいきません。食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。

寒い朝こそ、しっかり朝ごはんを食べましょう!!



肌着があなたにしてくれること

- あなたを寒さから守ってくれます
洋服と体の間に空気の層をつくり、温かい空気を閉じ込めて逃がしません。
- 皮膚の表面を快適に保ちます
汗を吸い取って、快適な状態をキープ。たくさん汗をかいたアスリートたちも、ユニフォームの下に肌着を着ています。
- 温度調節を可能にします
袖の長さや素材のバリエーションで、あなたに合った温度調節が可能。さまざまな機能の素材があるので、自分に合った素材を探してみよう?



鼻水が出たときあなたは、どうする?



- 鼻をすすって、がまん
- 鼻をかんで、スッキリ

授業中や電車の中など、まわりに人がいるときに鼻をかむのは恥ずかしいと感じる人が多いようです。ところが、欧米では、多くの人の人前でも平気で鼻をかんでいます。音を立てて鼻をすするほうが恥ずかしいのだそうです。

感じ方はともかく、鼻汁がたまるとう炎症を起こし、副鼻腔炎という病気になることも。鼻をかんでスッキリさせることも忘れないで。

体温が0.5度下がると、免疫力は30%も低下するという報告もあります。

からだを暖める食事を心がけましょう。



ニラ ねぎ にんにく しょうが みそ

これらの食材は体が温まりますよ。

朝ごはん、給食、夕食の3食をしっかり食べましょう。給食はバランスよく作られています。残さずしっかり食べましょう。

牛乳も忘れずに飲みましょう。

食事で免疫力アップ!