

保健だより

11月号

vol.7

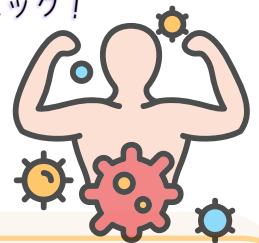
木枯らしが吹き、冬の足音が聞こえてきました。学校の銀杏の葉も色づき、本格的な寒さが感じられる頃となりましたね。さて、この時期になると毎年心配なのが、感染症の流行です。また、体が冷えて自律神経のバランスを崩しやすい季節でもあります。冬の感染症を確実にブロックするための知識と、寒さに負けない心と体の整え方を確認しましょう。自分の健康をしっかりと守り、万全の体調で冬を迎えるための準備を、今から始めましょう。

冬の3大感染症をブロック！ 賢い免疫力アップ戦略



インフルエンザ、新型コロナ、ノロウイルス（胃腸炎）…冬に流行しがちな感染症から自分を守りましょう。学業や日々の生活をとどこおらせないためには「予防」が大切です。基本対策を再チェック！

- 飛沫・接触系(インフル・コロナウイルス) … 毎日の手洗いうがい・換気・マスク着用
- 経口系(ノロウイルス) … 食事前の石鹸を使った手洗い・食品の十分な加熱



免疫UPには…？

疲労は免疫力を下げます。体調が優れない時は「無理をしない」を最優先に。

免疫力を高める「食」

- ★**腸内環境を整える**… 免疫力アップの鍵！
ヨーグルト、納豆などの発酵食品と、きのこ、海藻などの食物繊維を意識して摂るようにしましょう。
- ★**バランスの良い食事**… 免疫細胞の材料となるタンパク質（肉、魚、卵）や、抵抗力を高めるビタミンC（野菜：ピーマン等、果物：柑橘系）を普段の食事から摂取できるよう工夫できるといいですね。

体を温める「温活」

- 体温が下がると免疫力も低下します。
- ★**首のつく場所を温める**… マフラーやハイネック、レッグウォーマーなどで、首、手首、足首を冷やさないように注意することが大切です。
- ★**温かい食事と入浴**… 生姜や根菜の入った温かいスープを摂る。また、シャワーだけでなく湯船に浸かり体の芯から温まる習慣をつけましょう。

勉強応援！集中力を高める目のケア



長時間の勉強で目を酷使していませんか？
疲れ目は集中力低下や自律神経の乱れ(頭痛、肩こり)の原因になります。疲れをリセットできるようにしましょう。

1 20-20-20ルール

20分間隔で、20秒間・6m以上(約20フィート)離れた遠くを見る。緊張した目の筋肉：ピント調節筋を休ませる。

2 ホットアイケア

勉強の合間に、蒸しタオルやホットアイマスクで目の周りを5分温める。血行を促進し、目の奥の疲れを和らげる。

3 簡単アイストレッチ

目線を上下左右に動かしたり、ゆっくりぐるぐる回す。最後に両手で目を覆い暗闇で休ませる。目の周りの筋肉をほぐし、リフレッシュさせる。

Point!! 集中しているとまばたきが減ります。意識的にパチパチとまばたきをして、ドライアイを防ぎましょう。

保健室からのお知らせ

海老根が1月からしばらくの間、産休育休をいただくことになりました。

そのため12月から後任の先生がきてくださいます。12月の1か月間は、引継ぎ含め保健室が2人体制になります。後任の先生については、来月以降ご紹介予定です。

みなさんと過ごせるあと少しの時間、大切に元気に過ごしたいと思います。

海老根