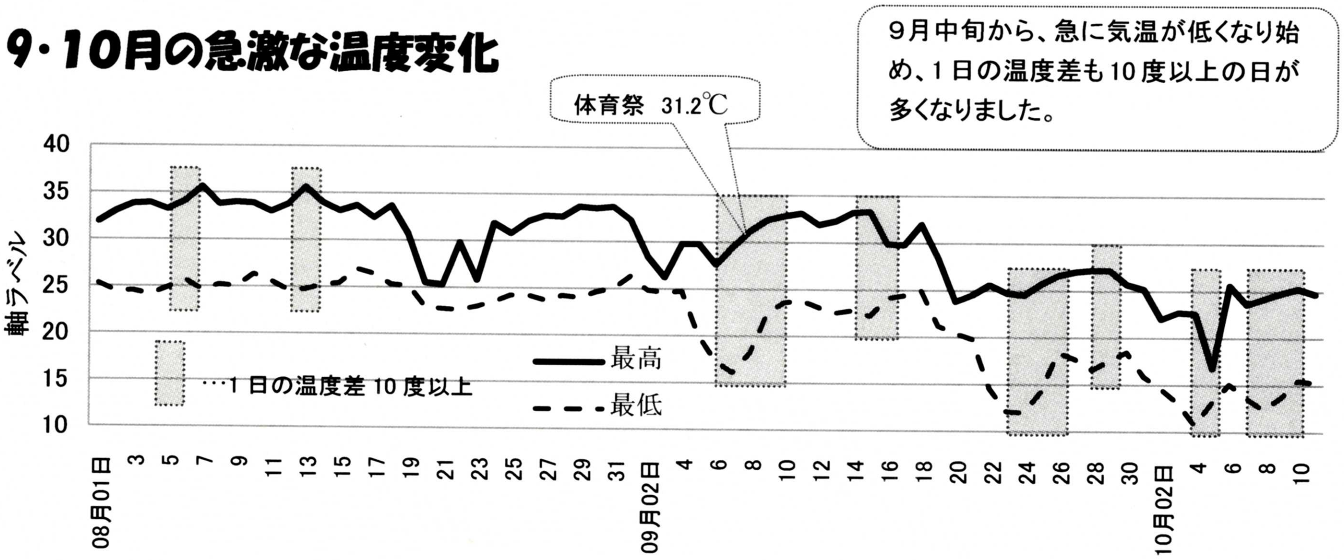
保健だより

笠商保健室
10月号

風邪は大丈夫ですか？

一般的には秋は過ごしやすいですが。柿が赤くなると医者が青くなるとも言われ、体調を崩す場合も多い季節です。日中の温度差が 10 度以上になったり、急激に気温が低くなり始めたため、笠商でも、風邪をひいている人が増えて、体温を測りに来たり、「マスクをください」という生徒が急に多くなりました。

9・10月の急激な温度変化



どうして秋に体調を崩すのか？

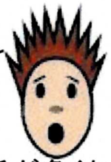
季節の変わり目、特に夏から秋、秋から冬にかけては体調を崩す人が多く見られます。気温の急激な変化は、体温を調整している自律神経にストレスを与えます。そうすると、自律神経の働きが追いつかなくなり、免疫力や抵抗力が低下し風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなってしまいます。

風　邪

秋のカゼに　あまりひどいものはありませんが、長引く傾向があります。

気管支喘息

温度差が激しくなると　悪化することが多いので注意をしましょう



抜け毛

秋に抜け毛が多くなるのは、イヌなどが冬毛に生え替わると同じように、人間も動物だからです。
通常でも人間は 1 日に 50 本～100 本ほど毛は抜けています。
人間の髪の毛は平均10～15 万本程度で 1 本の寿命は 3～7 年です。だから 1 日に 50～100 本が抜けるのは当たり前なのですが、秋はちょっと多くなるのが普通です。

季節の変わり目の体調の変化への対策

急激な温度変化による自律神経の乱れ・・・・・・温度変化に対応できる服装をする・生活リズムを整える。
免疫力の低下・・・・・・ビタミンCをしっかり取る。体を冷やさない。

校長せんせ〜い！早いぞ！若いぞ！

9月8日　体育祭にて
スエーデンリレー　第2走者100m

私の健康法（校長先生編）

★若さの秘密★

日々のメンタル面は、こんな気持ちです。「青春とは人生のある時期を言うのではなく、心の形相を言う。優れた想像力、逞しき意思、燃える情熱、怯懦を退ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心。年を重ねるだけでは人は老いない。理想を失うときに初めて老いがくる。………人は信念と友に若く、疑惑とともに老ける。人は自信とともに若い。希望ある限り若く、失望と共に朽ちる。（詩人　サミュエル・ウルマン）」

行動面としては、3年前に臼井先生が、12月のカブトガニ駅伝の教員チームのメンバーが足りないので先生お願いできませんかと言われて、3区の2.3 Kmを走ったのがきっかけで、走る喜びと感動を知りました。そして今では、10 Kmとかハーフマラソン大会に時々出ています。私の夢はいつか東京マラソンとホノルルマラソンを走ることです。

虫歯・視力の治療をしましょう！

虫歯の治療状況

検診時虫歯を持っていた人	1年…80人	⇒	あと44人（治療率　45%）
	2年…72人	⇒	あと35人（治療率　51.4%）
	3年…75人	⇒	あと57人（治療率　24%）

視力の治療状況

検診時視力の悪かった人	1年…33人	⇒	あと10人（治療率　69.7%）
	2年…26人	⇒	あと13人（治療率　50%）
	3年…10人	⇒	あと5人（治療率　50%）

3回目の治療指示票を試験発表の日に配布しました。時間的に余裕がある時期だと思います。早めに治しましょう