

保健だより 10月号

平成26年10月24日発行

寒い季節がやってきました。女性の方には冷え性の方が多いと思います。そこで冷え性対策を2つ紹介したいと思います。

冷え性対策について

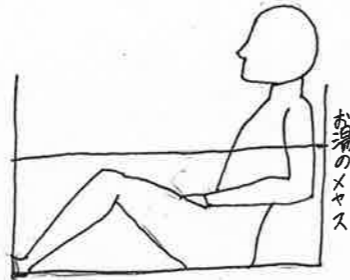
冷え性対策①

半身浴

冷え性対策としてよくきくのは半身浴です。

半身浴は頭の上の汗が落ちてくるまで、ぬるま湯に最低でも20分以上、ゆっくりとつかってください。

★半身浴をする場合は頭上の換気をよくするようにしてください！（貧血気味の方は注意してください）



効果

- 身体をよく温めることができます。
- 発汗作用にすぐれているので、全身の血行がよくなります。

★オススメの半身浴

半身浴では気に入った本を読んだり好きな音楽を流したりリラックスもでき、あっという間に時間が経ちます。

冷え性対策②

ストレッチ

① ごく普通のストレッチ

横になって、背伸び、全身ストレッチ。息を吸いながら（5秒くらい）爪先を伸ばし息を吐きながらリラックス。これを3〜5回

★マッサージは血液とリンパの流れをよくし冷え性を緩和します。半身浴と一緒にぜひ試してみてください。

3-C-16 天野由梨

② 上半身マッサージ

1. 両肩を前後に回しほぐします
2. 左手の親指を前にして右ひざの下に入れ、右腕でしっかりと握ります。
3. 右腕の力を緩め、左手でひざの下から右腕をつかみ、力をいれます。
4. 右腕を水平から頭上へ大きくたんと上げ、左手は腕を下側から包む形の状態で、この腕からひざ、ひざから手首、手首から中指へとマッサージします。
5. 中指の先をつかんだ状態で右腕を右耳に付け、10数回ながら左手を離し、右腕は手のひらを上に向けた状態で少しずつ下へ戻ります。

【風邪?】

『喉が痛い!』時に試してみたい6つのこと



① 柿を巻く

“ねぎの白い部分を10cm角で切り縦に包丁をいれなげます。しんなりするまで火であぶり、開いた面がのどに当たるようにしてガーゼかタオルで包んで、のどにまき付けます。”

② 大根飴

1. サイコロ状に切った大根を密封容器に入れます。
2. 容器の中に大根と一緒に水あめか蜂蜜を入れます。
3. 冷蔵庫で冷やします。しばらくすると大根から水分が出て来るのでその上澄みを取ってください。そのまま飲んでも、お湯に溶かして飲んでいただく効果があります。

③ 生姜のほろろ漬

“ショウガを一口大にスライスし、ハチミツを入れた器に入れ、電子レンジで40〜50秒加熱しゆかり、半日から1日おいてください。ハチミツとショウガの分量は、どちらも50kgずつになります。舌で転がしながらゆかりと噛むと、喉の痛みを知らせてくれます。”

④ 緑茶でうがい

“緑茶に含まれるビタミンCは、粘膜の健康を維持し、炎症を抑える効果が、あり、のどの痛みを軽減するためには理想的な成分なのです。”

⑤ 塩うがい

“温かいお湯に塩を小さじ半分入れてうがいをすることで、バクテリアや刺激の原因となるものを粘膜から洗い流し、喉の炎症を早く治せます。”

⑥ マシマロを食べる

“マシマロの中に含まれるセツキカ、腫れて炎症を起すのを喉を柔らかく覆うため、喉の痛みにはマシマロが良いのです。”

3年C組 吉田優奈 天野由梨



大保健だよ！

10月号

空岡商業高校 保健室

平成26年10月24日発行

11月8日は



いい歯の日には「いつまでも美味しく、そして楽しい食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いが込められています。
いつまでも使っていく歯を大切にしていきたいですね！

空高生の

歯科治療状況 (10月24日 現在)

	1年生	2年生	3年生	全体
治療が必要だと言われた人	85人	94人	82人	261人
治療が終わった人	40人	38人	50人	128人
まだ治療に行けていない人	44人	57人	32人	133人

ちなみに...

◇治療率が良いクラス◇

1 3B 70.8%

2 3D 64.3%

3 3A 63.6%

さすが3年生!! 😊 早くから治療に行っていた人が多かったです。

特に

治療に行っていないクラス!!!

1 2D 26.9%

2 1B 36.8%

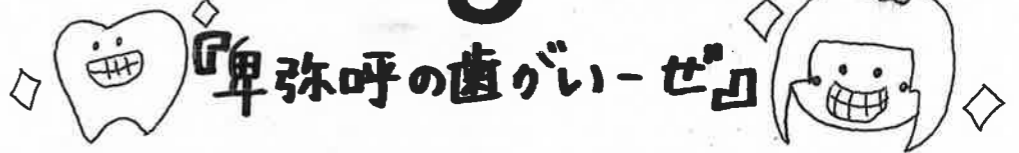
3 2C 37.5%

部活や勉強で毎日忙しいですが時間を見つけて早めに受診しましょう!

あなたはもろろん
この中に入ってます...よね?

再発行するので、治療指示書を無くした人は保健室に来てください

よく噛むことの8つの効果



う 月肥満防止

み 味覚の発達

こ 言葉の発達

の 脳の発達

歯の病気予防 は

がんの予防 が

胃腸快調 い

全力投球 ぜ

よく噛むと良いことがたくさん!!
ひと口につき**30**回噛むように意識してみよう😊

●インフルエンザが流行する時期になりました●

【日常生活でできる予防法】

- ① 栄養と休養を十分に取る
- ② 人ごみを避ける
- ③ 適度な温度・湿度を保つ
- ④ 外出後に手洗い・うがいをする
- ⑤ マスクを着用する

予防接種をすれば、
インフルエンザは100%防げるの??

→ 糸色対にわからないわけではないですが、ある程度の発病を阻止したり、重症化を防いだりする効果があります。
接種後から効果が出るまでに2週間かかるので、**11月末**までにワクチン接種を終えることをおすすめします!

＜参考＞ クリニカHP <http://clinica.lion.co.jp>
厚生労働省HP <http://www.mhlw.go.jp>
インフルエンザ情報サービス <http://influenza.elan.ne.jp/index.php>

