

保健だより 1月号

平成27年1月20日 発行

新学期が始まりました。今学期は校長先生がお話くださったように次の学年の〇学期という大切な時期です。体調管理はできていますか。

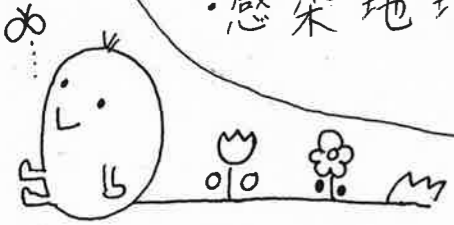


鳥インフルエンザ対策!!

みなさんも知っていると思いますが、今月15日に笠岡市の養鶏場で鳥インフルエンザが見つかりました。なので、感染しないように予防をしましょう。

予防方法

- ・マスクの着用 (日本製のマスクがよい)
- ・外出後の手洗いうがい
- ・調理の前後, 食事の前, トイレの後の手洗い
- ・野鳥やその排泄物に触れない
- ・鶏肉や卵は十分に加熱する
- ・感染地域に不用意に行かない



20 赤木

上手な体温調節で「冷え」を予防 ☺ ★

★ なぜ手足は冷えやすいの??
臓器は絶えず全身に血液を送り続けているが、手足の血管は細く臓器から遠いため、血液のめぐりが悪くなりやすくなります。

★ 冷え症とは!?
冷え症とは、末梢血管が収縮し、手足などの温度が低下することで「冷たく感じる」血行障害のこと。

★ シャワーだけではダメ X
入浴とは違い、十分に温まらないため血管が拡張しづらく、一時的に皮膚温は上昇しますが、すぐに温度は低下してしまいます。

★ 身体の中からひやさない!!!
食物には、身体を冷やすもの、温めるものがあります。
冷やすもの... 生野菜, コーヒー, 緑茶など
温めるもの... ショウガ, 柿, 紅茶, イーアル茶, ココアなど

こたつで寝ると風邪をひくのはなぜ?????

乾燥したのびや鼻にウイルスがついて風邪をひく
汗をかくと体の水分が少なくなり乾燥します。
乾燥したのびや鼻の粘膜にウイルスはくっつきやすいのです。

汗をかいて体が冷えて風邪をひく
知らないうちにたくさん汗をかいて体が冷えることで体が弱り、風邪をひきやすくなります。

上半身と下半身の温度差で風邪をひく
足は温まるのに、頭や肩が冷えると体温調節の機能が弱り熱が出てしまいます。



20 道右 愛華