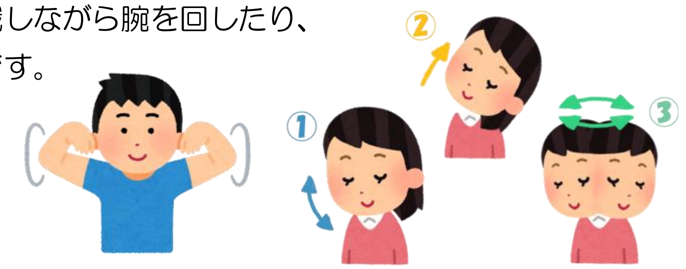
保健だより 11月 12月

2020年11月　大阪府立桃谷高等学校（通信制の課程）　日夜間部

すっかり秋らしい気候になってきました。昼間は温かくても朝晩は上着が必要ですね。

これからの時季は、身体が縮こまることによって肩こりや頭痛が起こりやすくなります。身体に力が入っていると気付いた時に、首や肩周りのストレッチをしましょう。首を左右に伸ばしたり、肩甲骨（背中の羽のような骨）を意識しながら腕を回したり、その場でパッとやってしまうのがお勧めです。

ストレッチで首や肩周りの血流を良くすることで、肩こりや頭痛が軽減されますよ。一度試してみてください。



学校に来る前に…体調＆体温チェック！！

保健室へ入室する際は、検温をお願いしています。おでこで測定する体温計で検温しているのですが、37℃を超えるケースが頻発しています。現在、発熱等の風邪症状のある場合は帰宅するように指導しているため、せっかく登校してもすぐに帰らないといけない…という事態になってしまいます。

また、これから春先にかけては、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症も疑われます。学習のしおり（オレンジ色の冊子。23ページ）に載っている感染症に感染した場合は、主治医の指示に従い、感染の恐れがなくなるまで登校することはできません。

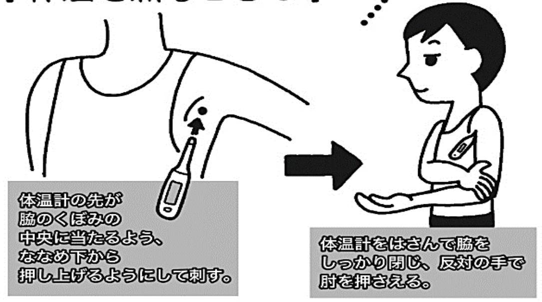
自分の身を守ることはもちろん、周りに“うつさない”ように、これからも引き続き、感染症予防を心がけてください。

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の
健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- □　熱はないか
- □　体のだるさはないか
- □　咳は出てないか
- □　のどの痛みはないか
- □　鼻水、鼻づまりはないか
- □　頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- □　下痢、便秘をしてないか
- □　吐き気、気持ち悪さはないか
- □　睡眠は足りているか
- □　食欲はあるか

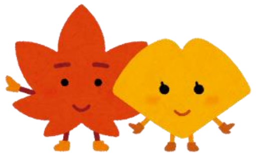
不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の
測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】



だんだんと、寒さが増してきましたね・・・

風邪やインフルエンザ、感染症に負けない健康な身体づくりを！



体温を上げよう

寒い日には身体が冷え、自然に体温も下がっていきます。また、寝ている間に、体温が下がっているため朝は寒さを感じやすくなっています。

体温を上げる工夫をして、寒い季節も元気に過ごせるようにしましょう！

3つのポイント

①入浴

お風呂はシャワーで済ませるだけでなく、湯船につかるようにしましょう。

湯船に 10 分程度つかることで、体温が 1 度ほど上がると言われています。

湯船につかることで、リラックス効果も期待されます。

②適度な運動

筋肉量が低下すると、体温も低下します。身体を動かすことで、筋肉から多くの熱が発生し、体温上昇につながります。

下半身には、全身の筋肉の7割が集まっているため、下半身を動かすと、より効果的です。

③朝日を浴びる

寒い朝だからこそ、布団から出て、朝日を浴びる心がけをしましょう。

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、体温を上げるために、身体が活動を始めます。

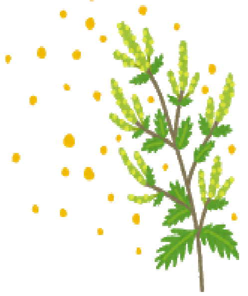
朝ご飯も食べるようにしましょう！

《春だけじゃない！秋の花粉症にもご注意を》

鼻水や目のかゆみが続いたりしていませんか？

それは、花粉症かもしれません。

花粉症ときくと、春のイメージが強いかもしれません。しかし、秋にもブタクサやヨモギなど花粉症を引き起こす植物が生息しています。

晴れている日や、雨上がりの翌日、空気が乾燥し風が強い日などは花粉の飛散量が増えます。

あまりにも、症状がひどい場合には病院で薬を処方してもらうようにしましょう。