

# ほけんだより



2024.12.2  
大阪府教育センター  
附属高校 保健室

長かった今年も、残すところあと**4週間**となりましたね！今日から終業式まで、テスト期間中も含めてしばらく午前中のみの登校となります。皆さん本当にお疲れ様でした🥹**怒涛の2学期**を駆け抜けた自分をぜひ褒めてあげてくださいね👏🌟

ホッと一息ついたタイミングで、心身ともに体調を崩しやすくなります。せつかくの冬休みが体調不良で台無し…🥹とならないためにも、**意識的に自己管理**をしていきましょう。



## 冬の冷えにさよなら☆ **温活にチャレンジ!**

つい最近まで汗ばむ気温だったのに、急に冷え込んできた今日この頃。一日の中でも気温の変化が激しいですよ🥹『**冷えは万病のもと**』といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。“**意識的に自己管理**”の一環として、体を温める『**温活**』を毎日の生活に取り入れてみては？😊◎

### 入浴 ~温かい血液が全身をめぐる~



- ・38℃~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります🌟
- ・冬至にあやかって、ゆず湯もお勧め😊温活による風邪予防だけでなく、血行促進による冷え性の緩和、クエン酸やビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果なども期待できます!

### 食事 ~熱エネルギーをチャージ~



- ・体を温める熱エネルギーの元は食事。熱を生み出しやすい**タンパク質**（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて**朝ごはん**も、胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう!
- ・冬の旬の野菜は糖度が高く、甘くて美味しいのが特徴で、冷えを解消し血行を促進する効果も♪どんな食材があるかぜひ調べてみてね🔍📱

### 服装 ~冷気で体温を下げない~



- ・首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を!重ね着すると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。
- ・特に、生理中なのにくるぶし丈の靴下を履いている人!保健室に湯たんぽを借りに来る前に、長めの靴下やタイツ、貼るカイロなどで自己管理を!🥹



“**風邪はひき始めが肝心**”という言葉をよく耳にしたいと思います。初期症状の代表例といえは**咳・鼻水・のどの痛み**などですが、放っておくと風邪をこじらせてしまうかも🥹

保健室に来る人に、「そんなにしんどいんやったらおうちでゆっくりしてね」と伝えると、「でも用事が…」「遊ぶ約束が…」「部活が…」「バイトが…」などのお返事が返ってくることもしばしば🥹「風邪かな?！」と思ったら無理をしないで、**早めのケアで早期回復**に努めましょう😊

風邪かな?と思ったら...

冬休み中に治療しましょう

### 歯科検診・視力検査・尿検査の**治療勧告書**を本日再配付します!

普段は勉強や部活等で忙しいという人も、**短縮期間中**や**長期休暇中**は治療のチャンスです!**1, 2年生は来年度の健康診断が始まる間に!**  
**3年生は卒業する前に!必ず治療を!!**

学校の健康診断は『**スクリーニング**』といって、確定診断をするものではありません。わかるのは**“異常の可能性”**までです。**実際にあなたのからだに異常があるかどうか、また、その原因や解決法・治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。**

安心安全な学校生活を送るため、また、何よりも皆さん自身の健康のためにも、この短縮期間中~冬休み中に受診し、**診断結果報告書**を提出していただくようご協力をお願いいたします。

### ☆☆ こんな人は、本日中午に保健室へ言いに来てください!! ☆☆

- ① 実は既に治療中・治療済みだが、勧告書を医師に書いてもらうのを忘れた
- ② もう報告書を提出したはずなのに、本日再配付された
- ③ 毎年治療勧告書を渡されるが、医師と相談のうえ治療を保留にしている、または様子観察するしかないといわれている人