

2025.10.1 大阪府教育センター 附属高校 保健室

ります。 気温 差に体が慣れず、体調を崩しやすくなり、 感染 症も流行り出す 時期です。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう🥯





毎日を元気に過ごすために気を付けたいことろ選!



睡眠時間 の確保!



気温の変化で調節できる よう、薄手の服を重ね着 するのがおススメ!





体を冷や さない!



|体調不良で保健室に来る人に話を聞いてみると、「そりや体調崩すわな~」という 不規則な生活を送っている人が多いです。

(本調を整えたり免疫力を上げたりする方法は色々ありますが、この3つなら自分で も気を付けやすいですよね。秋冬ツーズンを健康に乗り切るために、意識して自己 管理していきましょうね!





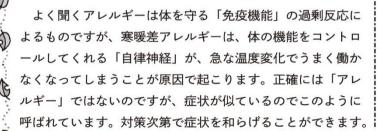
@ ◇ 秋になってから、こんな症状ありませんか? ◎ ◎

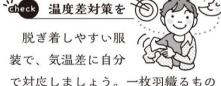


くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

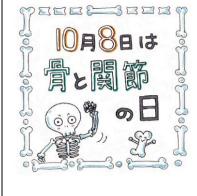
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。





を持っておくと便利です。 Check 規則正しい生活を

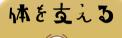
バランスの良い食事、十分な睡眠 を心がけましょう。規則正しい生活 は、自律神経を整えてくれます。



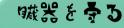
この記念日の由来は、漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナ で骨の「ホ」になること、また、10月8日は「体育の日」に近く、骨の 健康にふされしい季節ということからきており、日本整形外科学会が定めたも のです。

皆さんはまだ若いので、自分自身の骨や関節とは普段何気なく付き合っ ていると思いますが、人が生きていくうえでとても需要な役割を担ってくれています。 この機会に改めて一緒に勉強してみましょう 🍃 👀 🧷 🥌

骨刃役割っと何だろう?













☆ 大夫な骨の作り方っと?

若い頃からの生活習慣が 将来の自分を作る!◎













ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉を聞いたことはあります か?本来であれば、加齢や病気などで骨や関節・筋肉がおとろえてしまい、立つ・ 歩くなどの動きがしにくくなることをいいますが、高校生の皆さんも決して他人事では ありません!

近年、コロナ禍の影響やスマホ・ゲームなどによる運動不足などが原因で『子ども ロコモ』が急増中!体が成長する大切な時期に『子どもロコモ』になると、関節など の病気や骨粗しょう症だけでなく、将来寝たきりになってしまう可能性も…?!

若くて健康なうちはなかなか想像しにくいかと思いますが、この **"骨と関節の日**" をきっかけに、生涯にわたる健康について考えてもらえればと思います。

