

ほけんだより

【10月号】令和8年10月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程



今年はインフルエンザの流行が例年より早く始まっています。

まだ暑さが残るこの時期は換気がおろそかになって感染が広がりやすくなっていますので、

学校では休み時間ごとに窓を開け、教室の空気を入れ替えるようにしましょう。咳が出るときや体調がよくないときは無理をせず、自分自身と周りの人を守るためにもゆっくり休んでくださいね。

治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



寒暖差

のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。

