

ほけんきょうり 10月

華陽フロンティア高校
(通信制課程)

2012.10.28 発行



美しく色づいた紅葉や、空を真っ赤に染める夕日に、深まる秋を実感する季節になりました。

季節の変わり目は、体調の変わり目。気温や湿度の変化は、アレルギー症状や皮膚のかさつき、唇の荒れなど、ちょっとした体調の変化となって現れることもあります。

身の周りの風景から季節を感じる心とともに、からだの中の変化を感じとる力を身に付けてほしいです。

姿勢のよいのは七難隠す

昔から、肌の白さや髪的美しさは多くの短所(七難)補うとされてきました。でももっと強力な「七難隠し」があります!!それは姿勢です。

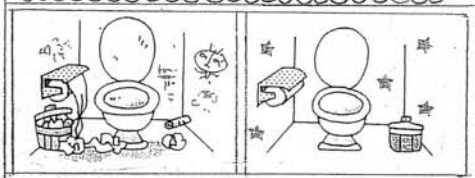
姿勢の美しい人は性別や年齢にかかわらず、立っていても、座っていても、まわりの目を引きつけます。

また、姿勢という言葉は姿勢ばかり以外に、態度や心のありようを意味するように、姿勢のよい人からは、生活の様子や心構えも美しいという印象を受けます。

見た目だけでなく、心の印象まで変える「姿勢」はまさに「七難隠す」強い見方!! 今日から美しい姿勢を意識しよう!!



どちらが使いやすいかな??



トイレを使った後には、自分が次に使うときを思い浮かべて、気持ちよく使えるようにしてから出るようにするといいですね。

工事も終了あり、校内のトイレもとてもきれいになりました。1日に何回もお世話になる場所だから、みんなが気持ちよく使いたいです。



11月8日いい歯の日

口の中の状態は手入れ次第で変化します。春の歯科検診で異常がなかった人も油断は禁物!! 歯みがき後に歯と歯ぐきの様子をチェックする習慣をつけましょう。



図書館に本を寄贈していただきました。

- ① 華陽高校OBの 平工 剛郎 さんより。
- ② 日本孝育弘済会 岐阜支部 さんより。

読書の秋です。普段はあまり読まない人も、この秋は挑戦してみたいか? でしょうか??

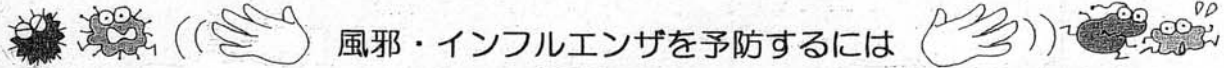


こんな症状があるときは、
インフルエンザの疑いがあります。

- 38℃以上の高熱。
- 頭痛・関節痛・筋肉痛がひどい。
- 全身がとてつもない。



インフルエンザにかかった場合は、症状が出てから5日間、熱が下がってから2日間、自宅で療養してください。また、必ず学校にご連絡ください。



手洗い

いろいろな物に触れたり、友だちの手をにぎったりするときに使うのは「手」です。ウイルスがついた手でそのまゝ自分の口や鼻、目などにごさると、直接ウイルスを自分のからだに運んでいるようなもの。



手洗いは風邪やインフルエンザを防ぐ基本です。

マスクの着用

鼻やのどが乾燥するのを防ぐことができます。口や鼻、のどには粘膜という膜があり、ウイルスや細菌の侵入を防いでいます。また口やのどの奥には繊毛(せんもう)があって、ウイルスを押し出す運動をしています。



乾燥すると、これらの働きが弱まってしまうのです。

うがい

口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。また、口の中を清潔にして、湿気を与え乾燥を防ぐ効果があります。①外から帰ったとき、②人ごみの中に入ったとき、③空気が乾燥しているとき、④食事の前後が効果的です。



十分な睡眠

からだが疲れているときは、抵抗力が下がって風邪などをひきやすくなります。疲れをとるために一番大切なことは、休養です。寝ている間に体力を回復して、ウイルスと戦う抵抗力を蓄えます。



バランスのよい食事

ウイルスに負けない健康なからだをつくるために、バランスよく栄養をとることが基本です。好きなものばかり食べず、いろいろなものを食べましょう。おいしいものがいっぱいある秋ですが、食べすぎには気を付けてください。



ストレスを溜めない

ストレスはからだの抵抗力を減らしてしまいます。からだを冷やすことも、落ちこんでいる心の疲れも、ストレスになります。リフレッシュする時間を作って、ストレスを溜めないようにしましょう。



かぜはなぜひく?

「麻しんにかかる」「中耳炎にかかる」...など、病気の多くは「かかる」ものですが、風邪は「ひく」もの。なぜ、「かかる」ではなく、「ひく」のでしょうか? 「風邪」には風(かぜ)によって悪いもの(邪)がからだの中に入りこんで起こる病気という意味があります。悪いものをからだに「引きこむ」ことから、風邪をひくと表現するようです。

季節の変わり目です。カゼに注意!



上にある6つのポイントに気をつけて、風邪やインフルエンザに負けないからだづくりを心がけましょう!!

抵抗力を高めるビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めるためには、ビタミンCをたくさん摂るとよいです。ビタミンCがたっぷり入っているのは、こんな食べ物です。

