



保健だより 2月

今月の目標：積極的に運動し、体力と免疫力をつけよう。

感染症対策。

山高保健室 NO11

R6. 2

2月5日は「笑顔の日」だそうです。「ニコ25」ということで制定されたようです。それを聞いて、毎月25日も「笑顔の日」と心がけようかと思いました。

笑うことで、免疫力アップ、みんなも気持ちよい印象になり、いいことがたくさんありますね。



寒い季節がもう少し続きます。温泉に行きたくなる季節です。体を温めることで体調がよくなることがあります。自分で運動して体を温めること、お風呂にゆっくり入ることで体を温めること、服装で体を温めること、いろいろ工夫してみてください。

推し活もいいけど 温活も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

1年次生の皆さんには、放課後保健指導で「がんについて」お話ししました。日常生活で気をつけてほしいことが下記に載っています。当たり前だけれど、なかなか難しい事です。覚えておいてください。

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。



さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。

① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒は
もちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に
60分程度の
運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

花粉症の季節がやってきました。年中花粉症になやまされている人もいますが、特にこれからの季節は辛いですね。

花粉症対応の基本は

「**入れない**」・・・目や鼻、口などをマスクや花粉症用のメガネでガード使用

「**つけない**」・・・花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。

「**落とす**」・・・服に着いた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌に着いた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

