サプリメント

西台中　保健だより
令和8年１１月9日
保健室

いい〇〇の日　いくつ知っていますか？

１１月になってから雨の日が多く、朝晩は冬のような寒さを感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しがちです。健康を維持するために、意識していることはありますか？

今週は期末考査があります。深夜まで勉強をしたせいで、寝不足のためか保健室には「頭痛」「気持ちが悪い」「腹痛」などを訴えて来室する人が増えました。

インフルエンザの再流行が懸念される中、健康管理に気が抜けません。不調を感じた時は、**「早めに」**と**「念のために」**を考えて休養を取りましょう。

さて、１１月は***健康に「いい日」***がたくさんあります。ぜひ、覚えて自分の健康を意識しましょう。

１１／　１　：　いい姿勢の日　**※裏面に詳しく掲載しています。**

→　正しい姿勢で勉強すると集中力がアップします。

１１／　７　：　いいおなかの日

→　お腹の調子を意識するするきっかけに。

１１／　８　：　いい歯の日

→　最近、歯医者さんに行ってない人は、この機会に行きましょう。

１１／　９　：　いい空気の日

→　寒くてもこまめに換気！
感染症予防の一つです。

１１／１０　：　いいトイレの日

→　次の人が気持ちよく使えるように、もし汚したら拭いておきましょう。

１１／１２　：　いい皮膚の日

→　乾いた空気は要注意！
保湿やお手入れを念入りに。

１１／２４　：　いい尿の日

→　尿に心配なことやトラブルがある場合は早めの治療を。

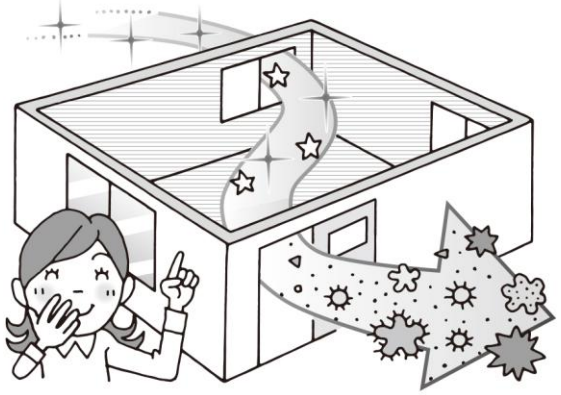
１１／２６　：　いい風呂の日

→　湯船につかると血行促進！
疲労回復や睡眠の質を高めてくれます。
ぜひ「毎日の入浴」をオススメします。

11月９日は「いい空気の日」

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように２カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



11月26日はいい風呂の日

お風呂でほっとしませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

★冷え・疲労回復
★ストレス解消
★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- 入る前に浴室を温めておく
- お湯の温度は38～40℃
- 寝る直前に入らない

良い姿勢で健康に過ごそう！



こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

悪い姿勢をしていると…



体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



良い姿勢になろう！

良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 肩の高さをそろえる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 背筋を伸ばす
- □ お尻の穴を締める

座っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 背筋を伸ばす
- □ イスに深く腰をかける
- □ おへその下に力を入れる
- □ 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。