

サブリメント

西台中 保健だより
令和6年11月11日
保健室

いい〇〇の日 いくつ知っていますか？

11月の3週目に入り、やっと秋らしい気候になってきました。寒さの本番を迎える前に、みなさんは何を意識して過ごしますか？

今週は期末考査があります。先週から本格的に勉強を始めて寝不足の人が多いため、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、覚えて意識するきっかけにしましょう。

11/1 : **いい姿勢の日** ★裏面に詳しく掲載。

→ 正しい姿勢で勉強すると集中力がアップします。

11月9日は「いい空気の日」

11/7 : **いいおなかの日**

→ お腹の調子を意識するきっかけに。

11/8 : **いい歯の日**

→ 最近、歯医者さんに行っていない人は、この機会に行きましょう。

11/9 : **いい空気の日**

→ 寒くなってもこまめに換気！
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、
汚したら拭いておきましょう。

11/12 : **いい皮膚の日**

→ 冬の乾いた空気に要注意！
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。

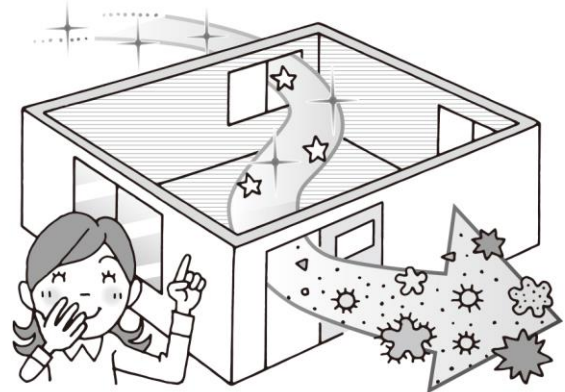
11/26 : **いい風呂の日**

→ 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。

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!

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。

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



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!

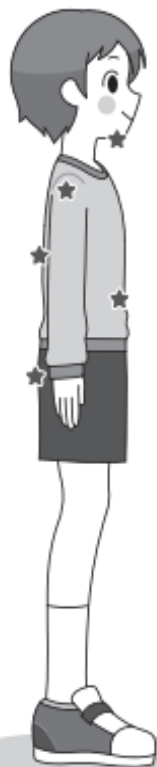
良い姿勢をしていると…

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、肌がきれいになります。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。