

9月 保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成27年9月発行

二学期がはじまり約一週間が過ぎました。「ねむ～い」「だる～い」という声がちらほら。ゆっくり起きてのんびり過ごしていたのに、急に6時半起きでは体調もすぐれませんね。まず生活のリズムを休みモードから学校モードに切り替えよう。忙しい二学期ですから、体調を整えて頑張りましょう。

スクールカウンセラー来校日 9月4, 18, 28日

ズビズビッ、ゴホゴホッ、頭が痛い！

急に寒くなったせいか、風邪をひいている人が多く、来室、欠席が増えています。

どうして寒くなると風邪をひきやすくなるのでしょうか。特に季節の変わり目は多いですね。

そのメカニズムは、気温の低下に適した対応をしないで、寒いのに半袖や薄手の服で過ごす、布団を掛けずに寝る、などをすると体温が下がります。体温が1度下がると免疫力は約40%下がるといわれています。免疫力の低下で風邪をひきやすくなります。さらに、体内では体温を上げようとする物質が増え、その物質の死骸が免疫力を下げる結果となるのです。

では下がった免疫力を上げるためには、どうすればいいか。

○お風呂にゆったりつかると同時に、血流を良くし老廃物の排出、免疫に関わる物質を体中に届ける効果がある。

○あたたかいものを食べる…体の中から温める。

○免疫力を高める食材をとる…赤(トマト、唐辛子など)、白(ネギ、玉ねぎなど)、オレンジ(にんじんなど)の食材、そして、しょうが(免疫細胞が増える、殺菌作用がある)

○唾液を分泌する(唾液が少ないと免疫力が低下する)…よく噛んで食べる、ストレスをためない

*免疫力の状態を調べる方法を試してみよう！

お尻の上部(おへその高さ)背骨から指2本分
が低下していますよ。

を押して、痛みがある人は免疫力

時々、「ばんそうこうや包帯、湿布が家にない」と話す人がいます。何事も、早めの処置が大切ですから、家ですぐに対処できるようにそろえておきましょう。これを機会に家にあるものを確認しよう。



おばあちゃんの知恵袋

物が豊富にはなかった時代を生き抜いてきたお年寄りの知恵は、現代でも役立つものがたくさんあります。

例えば、のどが痛い時にねぎをのどに巻く、たんこぶには砂糖水をつける、トゲがささったら五円玉の穴を押しつけてとる、里芋で手がかゆくなったら塩で洗う、切り花の水に砂糖を入れる、などなどたくさんあります。経験的に伝えられてきたことが、調べてみると科学的に効果のあるものが多いのですから凄いですよね。

9月21日は『敬老の日』です。おじいちゃん、おばあちゃんといろんな話しをして知恵を授かりましょう。

ツメ、のびすぎてない? 長い人が目立ちます。ひっかいたり、割れたりして危険です。
手のひら側から見て、ツメがわずかに見えるくらいがベストです。定期的に切りましょう。

