

保健だより

2015年12月号
英真学園高等学校
保健室



2015年も残りあとわずかとなりました。今年はどんな良いことがありましたか？小さなことでも良いことが集まれば、前に進む力となります。良くなかったことを思い返して反省することも大切ですが、良かったことを沢山思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

何かとイベントの多い時期ですが、体調には気をつけて、有意義な年末年始を過ごしてくださいね。



知っておきたい薬の知識

●“食後”の薬は、直後ではなく 30分後

食べ終わったあとすぐに薬を飲むと、胃の中でペースト状となった食物と混ざってしまい、胃で吸収されないまま送られてしまいます。

[食後]と指定されている薬は、食べ終わって30分くらい経ってから飲むのがベストです。

その頃には胃の中も落ち着いていて、薬が吸収されやすい状態になっています。

[食前]と指定されている場合も、直前ではなく、30分位前に飲むのがより良いでしょう。

[食間]は、食事の途中ではなく、食事と次の食事の間程度程度の時間という意味ですよ。



インフルエンザを予防するため、^{ウイルス}を〇〇!!

をはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！



を体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！



を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気しよう！



体温を上げるために あなたに出来ること

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで眠っている間は体温が日中よりも少し下がっているの、よけいに寒く感じるのです。
朝からより良く活動できるように、“体温をあげるために何が出来るか”を考えてみましょう。

①朝食を取る

⇒食べものを取り入れると体内で熱がつくれ、体温が上がります

②からだを動かす

⇒筋肉を動かすと、血液の循環(じゅんかん)がうながされ体内で熱がつくり出されます

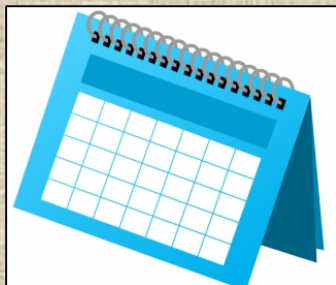
③朝の光をあびる

⇒体内時計がリセットされ、体温を上げるように体が動きはじめます



健康カレンダー“12月22日 冬至”

[冬至]は、1年の内で1番昼間の時間が短い日で、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。
寒さが厳しくなる時期に栄養を摂り、お風呂で体を温めて、カゼをひかないようにしましょう！という昔からの知恵です。



冬休みのせいかつ

冬休み
目標を持って生活しよう！*

☆治療は終わっていますか？

☆家の手伝いもしましょう！

+
早寝・早起
バランスの良い食事
適度な運動

