

保健だより

2016年11月号
英真学園高等学校
保健室

日中は気温の高い日もありますが、北館入口にあるキンモクセイの花が咲きはじめていい香がしていたり、少し木の葉が色づきだしたりと、秋の気配も感じられるようになりましたね。

さわやかで過ごしやすい時季は、なるべく長く続いてほしいのですが、気候の変化により体調を崩しやすくなるので、体調管理に十分留意し、秋を満喫しましょう。



感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

カゼやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症がはやりだす季節になろうとしています。感染症への対策は、まず「うつらない」こと。そのためには、免疫力を低下させないことが重要です。以下のことに注意して免疫力を高めましょう。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスが崩れ、免疫力が下がります。

入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



運動

運動をすると筋肉の発熱で体温が上がり、免疫細胞はスムーズに働き、免疫力は上がります。



食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう

・ビタミン・ミネラル

免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます

・発酵食品や食物繊維の多い食品

免疫細胞が集まる腸の環境を整えます



自身の健康をマネジメントしてみよう

あなたにとって「健康」とは？

あなたが「健康だ」と感じるのは…

ケガや病気を
していないと
き



やる気がわい
てきたとき



他の人にやさ
しくできたと
き



あなたの考え
は？



WHOによる
健康の定義

身体的・精神的・
霊的社会的に完
全に良好な動的
状態にあり、たん
に病気あるいは
虚弱でないこと
ではない

「健康」は何のため？ 誰のため？

健康だと、どんないいことがある？

あなたの健康を喜んでくれる人は？

毎日が楽しい



食事が楽しめ
る



元気にすごせ
る



自分



家族



医療費が節約
できる



いろんなと
ろへ行ける



あなたの考え
は？



友達



まわりの人た
ち



健康な状態を保つために必要なことは？

早寝早起き



バランスの良い
食事



適度な運動



毎日朝食を食べ
る



ストレスをた
めない



必要な睡眠時
間の確保



あなたの「これからの健康」
に必要なことは？

