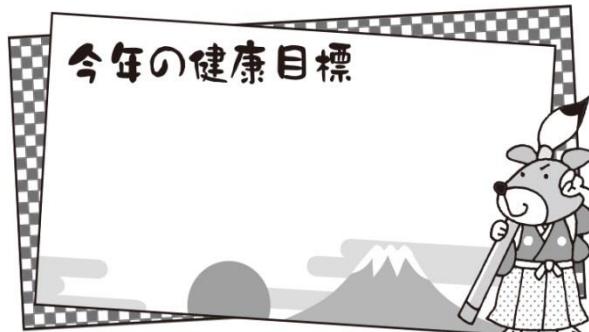


保健だより

大阪市立大淀中学校
平成 30 年 1 月 11 日 No. 9

新しい年が始まりました。1月はお正月で華やぐ一方、かぜ・インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。

1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月や冬休み気分を引き締めて、よい1年のスタートを切りましょう。



さあ、あなたの健康目標はですか。

「規則正しい生活習慣」

「心穏やか、笑顔で生活」などなど。継続できる健康目標をたててください。

かぜ・インフルエンザ予防に3つの「う」を紹介

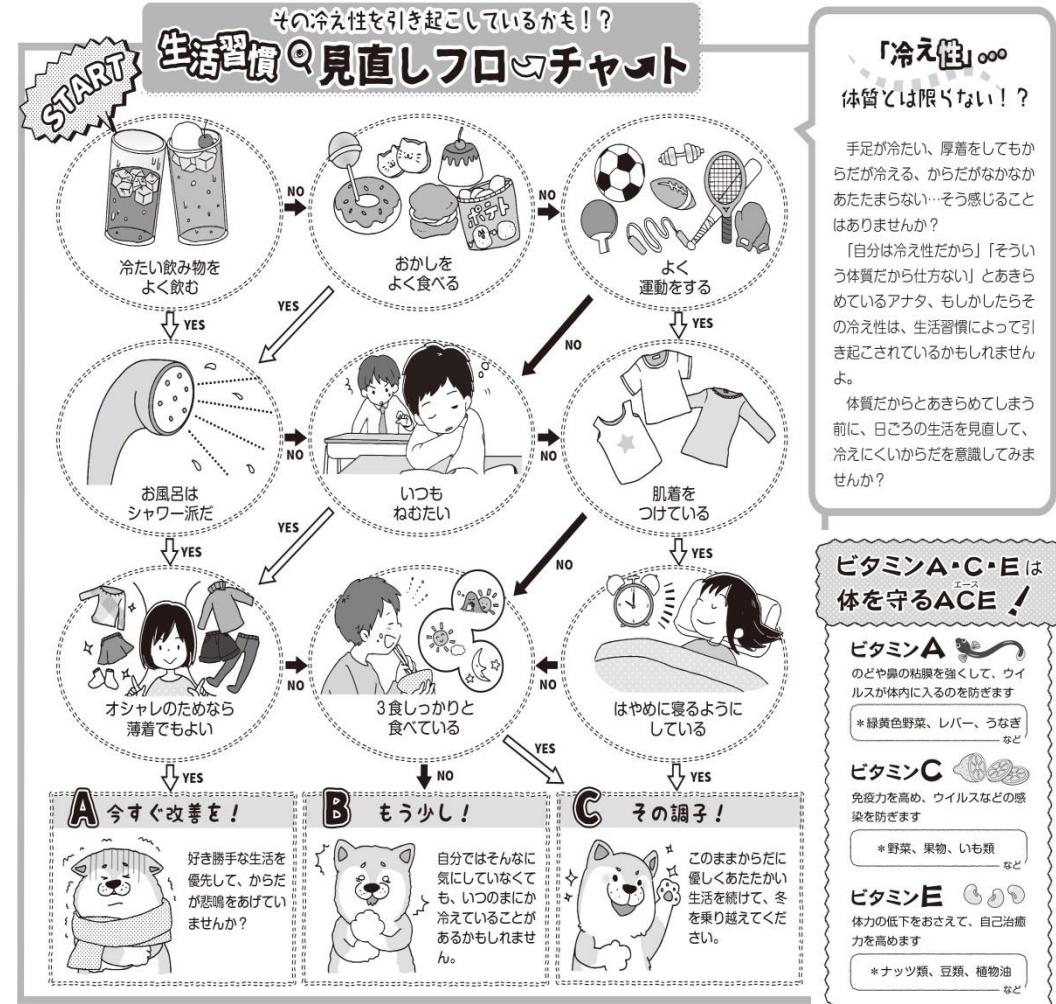
1つ「うごかない」→ 人混みなどに行かない。

2つ「うつさない」→ もし、感染症にかかっても、マスクをつける（咳エチケット）、無理をしないで感染拡大を防ぐ。

3つ「うつらない」→ 手洗い、換気、湿度の管理、栄養バランス、十分な休養を心がけ、ウイルスを体内に入れない。

重症化してはいけません。

無理な登校はせず、まずは安静・休養です。



4つの冷え性改善ポイント

- 服装
・からだを締め付ける衣服は着ない
・重ね着をする
・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない
- 食べ物
・栄養バランスのよい食事をとる
・冷たいものをとりすぎない
・からだをあたためる食材をとる（大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど）
- 生活
・睡眠時間を十分にとる
・シャワーだけではなく、湯船にもつかる
- 運動
・ストレッチで血液循环をよくする
・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える