

ほけんだより

平成29年1月発行 大阪市立豊江中学校
生活保健委員会

新年を迎えました。

1月に入り、寒さが厳しい日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？

住吉区でも、インフルエンザや感染性胃腸炎が少しずつ流行しはじめています。

あっという間の3学期ですが、「手洗い・うがい」をしっかりとって、体調管理をしましょう。



風邪をひきにくい体づくりをしよう。

私たちの生活はウイルスや菌と隣り合わせです。

免疫力をアップさせて、風邪をひきにくい体づくりをすることが風邪を予防する土台となります。

適度な運動は健康な体を作る為にとっても大切です。

夜寝る前に軽いストレッチや筋トレを行うことも一つの方法です。

気持ちをリセットして、その運動に集中して行えば気分もスッキリします。

運動と風邪予防の関係はとても密接しています。

運動は自律神経を整えることで、

精神疾患などの予防や改善にも効果が期待できます。

また、身体機能をアップさせ代謝を促し、免疫力向上にも役立ちます。



「今月の保健目標」 しっかり 体をうごかそう。

AED講習会

日時 1月31日(火) 14:45〜
場所 保健室

!



年間で約6万人の人が、突然死の原因の一つである。急性心筋梗塞で亡くなっています。

もし、目の前で人が倒れてたらあなたは、応急処置をすることが出来ますか？
ぜひ、この機会に参加してみましょう。

参加した人には、
後日「救命入門コース」参加証をお渡しします。



裏面に、インフルエンザ等の感染症について載せています。
見て下さいね。