



ほけんだより 11月

令和4年11月1日

No.10

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

寒さが増し、防寒着を着ている生徒も増えました。原宿外苑中は衣替えがないので、各自で衣服の調節ができます。温度調節が難しい季節ですが、体調を崩さないようにしてくださいね。

さて、なみき祭が無事に終了し、疲れも少し落ち着いてきた頃でしょうか。あっという間に後期の中間考査前ですが、体調を整え計画的に試験勉強に取り掛かれるといいですね。

自分の体調、毎朝CHECK!



全身をパトロール
している
NK細胞

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)を知っていますか。
NK細胞はウイルスなどの病原菌を見つけると攻撃を行う免疫細胞です。活発に働くほど、感染症やがんにかかりにくいと言われています。
このNK細胞は“笑う”ことで活発化することが医学的に証明されています。なんと、作り笑いでもNK細胞は活発化されるそうです。お腹を抱えるくらい大笑いするのもいいですが、ちょっとした日常の“笑い”を探してみるのもいいかもしれませんね。

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック!
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう



気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



「今年はインフルエンザが流行するのでは？」という報道が増えてきています。コロナウイルスも一時期よりは落ち着いてきているように見えますが、まだまだ油断できません。インフルエンザとコロナウイルスが同時に流行する可能性もあるので、日ごろの健康管理に加えて、予防接種も視野に入れてみてはどうでしょうか？

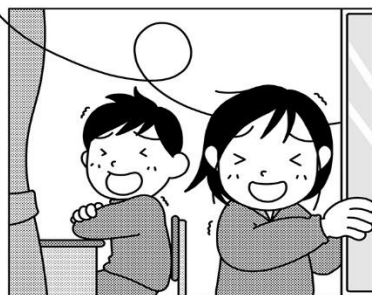
予防接種あくまでも任意です。感染対策のひとつの方法としてお知らせします。

もう、お済みですか？



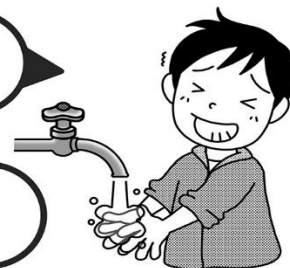
STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、
がまん！



手洗い

換気



冷たいけど、
がまん！