

保健だより 1月号

～今年もよろしくお願いたします～

H24.1.13

日本橋女学館

保健室 NO.50



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
今年の抱負は何ですか？「睡眠時間を確保する！」「朝ごはんを食べる！」など、
健康に関する抱負も加えてください。私の抱負は「怪我をしない！」です。
3学期もスタートしました。年度末の学期ですので、進級・進学にむけて、頑
張っていきましょう。

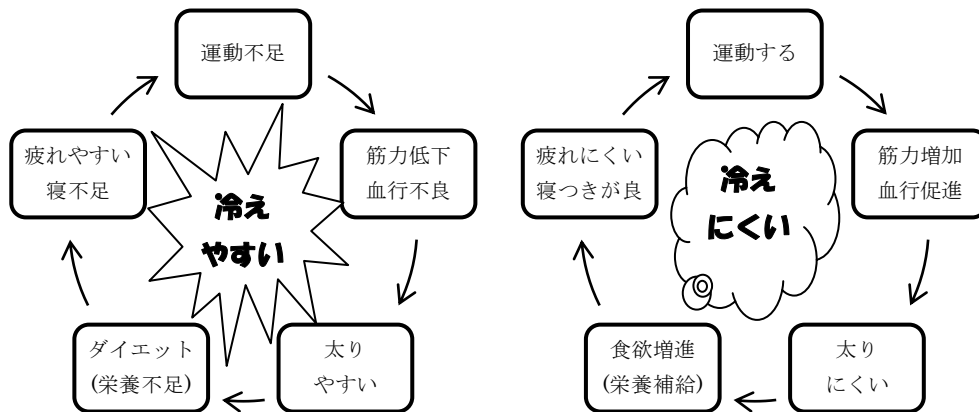


・・・冷えを予防しましょう・・・

女性にありがちな「冷え」の生活サイクルから脱却しましょう

悪い生活サイクル

良い生活サイクル



運動をしない生活をしていると、冷えやすくなる生活サイクルになりがちです。
ストレッチや体操をするだけでもかわってくるので実践してみましょう。

インフルエンザかなと思ったら・・・

「体調がおかしいな・・・」と思ったら、必ず熱を測ってから
登校してください。熱が高い場合には、無理して登校せずに
医療機関を受診してください。

＜インフルエンザの症状＞

○急激な発熱 ○鼻水 ○咳 ○喉の痛み ○頭痛 ○関節痛など



受診結果を担当の先生へご連絡ください。



登校時

ポイントは首、手首、

足首という「3つの首」を冷やさないこと。1カ所でも冷やすと、全身
に影響を与えます。
登下校はマフラーと
手袋でガード！



制服

短いスカートはNG！

冷たい風などにさらされる皮膚の露出
部分が増えると、末梢血管の収縮の範
囲が広がります。末梢血管が収縮する
と、血液循環が悪くなり、ひどい生理
痛などの原因にもなります。

お風呂

湯船に浸かることがポ

イント！ 入浴と違い、シャワーの
場合は十分に温まらないため血管が
拡張しづらく、深部の体温が上がっ
ていないため、シャワー後すぐに皮
膚の温度が低下してしまいます。

