

Health 11月

令和6年11月20日発行
 広島市立美鈴が丘高等学校
 保健室

朝夕の冷え込みが増すとともに野山の草木が赤や黄色に変化していきます。暦の上では立冬を過ぎ本格的な紅葉シーズンの到来です。澄み切った秋の青空と期間限定の景色の色あいの変化を楽しみたいものです。

保健室には「喉の痛み」「鼻水」などの風邪症状を訴えて来室する生徒や3年生には欠席者が増えています。第3回考査を控えています。体調を整えて考査に臨めるように無理なく無駄なく計画的に学習を進めましょう。

さあ！温活で温かスイッチ ON！

温活とは体を温めることで基礎体温をあげて、体の不調を改善することです。昔から「冷えは万病のもと」といわれ、体が冷えると肩こり、腹痛（便秘、下痢）、頭痛、月経痛などのさまざまな不調の元になります。

*朝ご飯には温かいものをプラス

朝、起きた後の体温上昇は朝ごはんです。パンだけ、おむすびだけの朝食に、味噌汁、スープ、ホットミルクなどの温かい物を一品添えると、体を内側から温め血行もよくなります。マイボトルに温かい飲み物を入れて持ち歩くのもいいですね。



*下着のパワー

最近は薄くても保温効果の高い下着があります。着ぶくれすることなく、体感温度を上げることができます。日頃から便秘や下痢などをおこしやすい人は、腹巻や使い捨てカイロを活用し腹部を温めましょう。

*11月26日は「いい風呂の日」

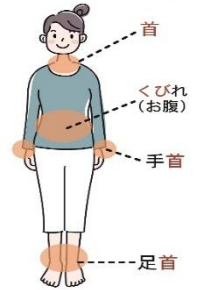
湯船につかっていますか？湯船につかると体が温まるだけでなく、リラックスできて、眠りやすくなります。シャワーだけで済ませずゆっくり湯船につかりましょう。



*3つの首

首元・手首・足首の3つの首を温めましょう。

冬場にくるぶしソックスはおすすめできませんね。授業中などに足元が冷えるなど感じる時には、足首をグルグル回したり、つま先をつけてかかとを上げたり下げたりするのもおすすめです。



11月10日は「いいトイレ」という語呂合わせから「トイレの日」

掃除や利用者のマナーをよくして「気持ちよく使えるトイレ」にしましょう。

トイレはきれいに
使しましょう

大変ですが
掃除が
下さないで下さい

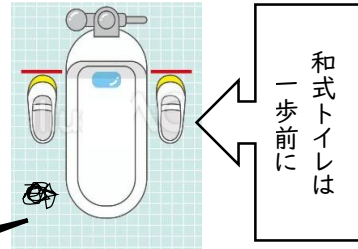
トイレの重要性や衛生に関する意識を高め、快適で清潔な生活空間を保つために制定されました。トイレは健康にも深くかかわる空間で、清潔さを保つためには日頃の掃除が欠かせません。また学校のように多くの人が利用するトイレではマナーを守って利用することが大切です。トイレ、気持ちよく使いたいですよね。自分が汚しても誰が汚したかわからないし、汚したままでも別にいいや~と思っていると、どんどん汚れてしまいます。反対に一人一人がきれいにしようという気持ちでいたら快適な空間になります。掃除をする人も汚いトイレは掃除しにくいですよ。（残念なことにトイレが汚されたままになっている！掃除がされていない！という声が保健室に届くことが珍しくありません。）

見えない場所だからこそ美高生の心が見えます

みんなのトイレの正しいご利用方法



汚してしまったら次の人が気持ちよく使えるようにトイレットペーパーですぐに自分できれいにする。



大便是健康状態を表す大きな便りです。スルッと出ると気持ちいいですよ。

排便しやすい姿勢は
考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと直腸と肛門の間の角度が緩くなって便が出やすくなるよ!



トイレットペーパーは床に置かない。ホルダーに取り付ける。

トイレットペーパーを丸めて床に落とさない。切れ端なども床に落ちてしまったら、拾う。

トイレットペーパーをハンカチ代わりにしたり、鼻をかむために自分用に持ち出さない。

手洗い場に髪の毛やごみを落としてしまったら、自分でとる。あなたが落とした1本の髪の毛ですが、排水溝に髪の毛が詰まって、大がかりなメンテナンスが必要になります。

洋式トイレの便器のフタを開けたまま流すと、人の背の高さくらいまで、細菌やウイルスが舞い上がる可能性があります。

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、感染力が強く少量でも感染します。感染症の予防のためにフタがある洋式トイレでは、フタを閉めてから水を流しましょう。

