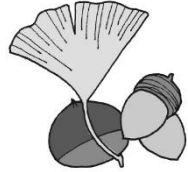


ほろただよ11月

平成29年11月7日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



『ただの』風邪？油断は禁物！！

いよいよ、冬も間近となり、風邪・インフルエンザが流行する季節となりました。校内でも、咳やくしゃみ、喉が痛いなど、ちらほらと聞くようになりました。ひどくならないうちに、薬の服用や、しっかり食事と睡眠を摂るなどして、長引かないように気を付けましょう。風邪の症状自体はそれほど深刻でなくても、長引けば体力や抵抗力が落ちて他の病気にかかりやすくなります。この時季は感染症が猛威を振るいますが、集団生活の場である学校ではより一層、感染する可能性について認識する必要があります。

また、中学3年生・高校2年生は修学旅行があります。元気に行って帰ってこられるように、自分自身で体調管理をしっかりしてください。



少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…風邪・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎食事：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎運動：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎入浴：シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。



●●● 今日は何の日？@11月 ●●●

8日(いいは) 「いい歯の日」 	9日(いいくうき) 「換気の日」 	10日(いいといれ) 「トイレの日」 	12日(いいひふ) 「皮膚の日」
------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

●スクールカウンセラー● 三浦先生から



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三浦です。

日々寒さが増してきましたね。文化祭も終わり、忙しさが瞬く間に過ぎていったのではないのでしょうか。学年によっては修学旅行もあり、楽しい思い出もたくさんできていることだと思います。ただ、楽しいだけならいいのですが、この時期は気候の変化に伴い体調を崩しやすくなったり、疲れが出てきたりしやすい時期でもあります。身体の疲れとともに、ストレスを感じやすくなります。そんな時、みなさんはがまんするだけの対処をしていませんか？代わりに誰かが解決することは難しいかもしれませんが、誰かに話してみると意外な効果が得られることもあります。友達のこと、家族のこと、自分のこと。“話す”ことで、問題を自分の外に“離す”ことができ、少し楽になるということもあります。何か特別なことでなくてもかまいません。誰かに話してみてもいいかなと感じたら、気軽にカウンセリング室へいらしてください。

保護者の皆様へ

保護者の皆様からのご相談も承っております。お子様のことで気になること、悩むことがございましたら、小さなことでも結構ですので気軽にお話しにいらしてください。

水曜日の11時から17時に相談が可能です。

申し込み方法は、担任の先生を通して申し込むか、学校へ直接お電話ください。

電話番号 042-654-6141



インフルエンザが流行る季節になりました。予防接種をしてから抗体ができるまで1~2週間かかるので、早めに受けるようにしましょう。