



2024. 2. 1
富岡東中学校 保健室

寒い日が続いています。

2月3日の節分が終わると、暦の上では春になります。

みなさんは、どんな寒さ対策をしていますか？保健室に来室する人の中には、カイロを持参している人も見かけます。体が冷えてしまうと、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったりして体調不良の原因になることもあるので、その日の気温や体調に合わせた服装ができるといいですね。夜は、ぬるめのお風呂にゆっくり入るのもオススメです。

押し活もいいけど
温活も
忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。

運動
血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。

入浴
ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。

服装
太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

感染症対策に気をつけよう。

1月下旬から、また県内でもコロナウイルスにかかる人が増えてきているということがニュースでも取り上げられています。引き続き、毎日自分の体調の変化に気をつけ、体調がわるい時は保健室に熱を測りにきたり、先生に知らせたりして、無理をしないようにしてください。

!!はっしょん!!
くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

2メートル
=約5歩分

□元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

外から帰ったらまず、手洗い・うがいを忘れずに!

「くしゃみ」「鼻水」「目のかゆみ」の症状に注意！

まだまだ寒いですが、少しずつ春になってくるこの時期、「くしゃみ」「鼻水」「目のかゆみ」等、花粉症の症状が出はじめる人もいるかもしれません。かぜの症状と似ているのですが、症状が続く場合は、早めに医療機関を受診してください。



こんな日は特に気をつけて！！



心も体も元気に！

最近の体調はどうですか？

体の健康については、食事や睡眠に気をつけて生活する等

知っていることがたくさんあるかもしれませんが、でも、心の健康ってどうすればいいの？と思う人もいます。心と体は繋がっています。心の健康法の1つに「笑う」ということがあり、「笑う」事は、体と心の健康にとってもいい影響を及ぼしてくれるそうです。試してみませんか？



免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

