



ほけんたより

11月



平成 27 年 11 月

進徳女子高等学校 保健室発行

朝晩の気温がぐっと下がり、街の木々が黄色く色づいてきました。秋のシーズン到来ですね。食欲の秋、運動の秋、芸術の秋。秋の過ごし方は、沢山有りそうです。

朝晩の寒暖差が大きくなって来るのと同時に、インフルエンザなどの感染症も増えてくる傾向にあります。衣服などで体温調節を行うなど、身体を冷やさないように健康管理に十分気をつけてください。

● 風邪とインフルエンザの違い ●

	かぜ(風邪症候群)	インフルエンザ
発熱	ない、もしくは 37℃台の微熱	38~40℃
原因	さまざまなウイルス	インフルエンザウイルス
主な症状	咳、たん、くしゃみ、 鼻汁などの上気道症状	風邪の症状に加えて、発熱・筋肉関節痛など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の痛み	なし	強い



体温を上げて風邪予防

低体温ではありませんか？

人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



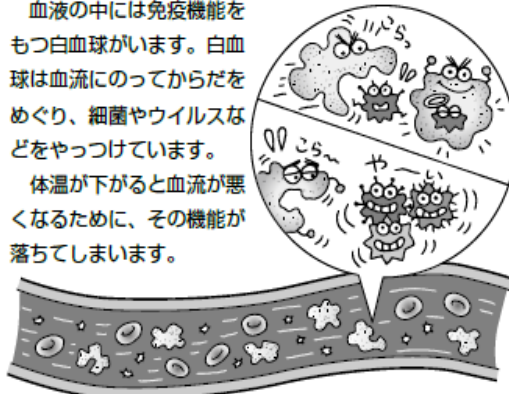
↑ 体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

↓ 体温が下がると
筋肉を震わせて熱をつくる

普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流にのってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



換気に加えて、手洗い、うがいをしっかりしましょう。

胃腸炎（全てではありません）、インフルエンザは、学校を休まなければいけない病気です。

とくに、インフルエンザは、毎年国内では、流行している病気の1つですので、罹患した場合には、速やかに保健室まで連絡してください。





こころ 和らぐ秋

秋の風、秋の空。日に日に紅葉も始まってきています。
秋は、月も大きくきれいに見えこころが和らぐ季節です。
そんな秋だからこそ、自分のこころの健康チェックをしてみよう。

少し思い浮かべてみて～こんなことはありませんか？

- 友達から言われた一言が忘れられなくてイライラしてしまう…
- あの時もうまく行かなかったから今回もダメだから何もしたくない…
- なんだかだるいな～

こんなこころの状態の時は、脳の神経伝達物質であるセロトニンが少なくなっている！と考えられるので、セロトニンを増やして、こころに栄養を与えることが必要です。

セロトニンを増やすには…軽い運動として、ウォーキングや体育の授業をしっかりと取り組んでみるなど。

食事では、納豆、たらこ、チーズ、豆腐、かつお節などがお勧めです。

ステキな秋をしっかりと楽しめるようにこころの健康！見直してみよう。



保健室からお知らせ

11月20日 1年生 LHR 健康教育 生塩眼科 院長先生より

11月27日 2・3年生 LHR 健康教育 石田耳鼻科 院長先生より

健康診断の時にいつも皆さんの健康状態を診察して下さっている学校医の先生がたが健康教育の講演をしてくださいます。しっかり聞いて自分の健康管理に役立てて下さい。

カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日・11月9日(月)20日(金)14時～になっております。

生徒・保護者様どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村までお願い致します。