



保健だより12月



H28. 12. 1
徳島県立川島高等学校

2016年もあと1ヶ月となりました。12月21日は「冬至」1年の中で昼が一番短く夜が一番長い日です。この日は昔からカボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪を引かなくなるという言い伝えがあります。カボチャに含まれるカロテン、ビタミンA、柚に含まれるビタミンCはどちらも風邪予防に効果があるとされています。川島高校でも風邪や胃腸炎が流行ってきています。マスク・手洗いはもちろんですが、体の中から対策をしていきませんか？



保健室 '迷' 言集

保健室ではこの季節になるとこんな言葉が多く聞こえてきます・・・(>_<)



**私、低体温なんで
36.5℃でも発熱なんです！**

確かに、低体温の人にとっては高めかもしれません。皆さんは自分の平熱を知っていますか？平熱より1℃以上高い時は要注意。低体温には様々なリスクもあるので改善しましょう

**風邪引いたので
風邪薬とマスクをください！**

何度も言いますが・・・保健室では内服薬は渡しません！マスクも保健室で用意はしていますが、全校生徒に準備することはできません。自分で持ってきて！

先生！めっちゃ寒い・・・

冬ですから当たり前です。ただ！寒いならスカートやタイツ等で防寒！ズボンの裾は折らない！カイロを準備するなど対策をしましょう。

低体温になると...

通常、健康な人では体温は36~37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏り（ビタミンやミネラル、タンパク質の不足）のほか、冷たいものを取りすぎたり、湯船に入らずシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。自分の平熱を測ってみて低体温気味の人、まずは生活習慣を整えることから始めてみましょう。



寒い冬 健康的に体温を上げよう！



Good Morning! / 朝日をあびる！

体内時計をリセット！活動モードに切り替え！

朝日をあびる！



寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃないお手伝いもおススメ！

体を動かす！



シャワーで済ませずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！

☆☆☆ 6年生の皆さんへ 大切なお知らせです ☆☆☆
そろそろ卒業までのカウントダウンが聞こえてきています。医療費の請求を忘れてないですか？卒業までに医療費が給付されるように、できるだけ書類は年内に保健室に提出してください。

