

ほけんだより 11月

感染症を予防しよう！

朝晩の寒さが厳しくなり、体調を崩している人が増えています。

真岡市内でもインフルエンザが流行していますので、「睡眠」「食事」「手洗い」「うがい」「換気」「加湿」を意識して、予防に力を入れましょう。



保健目標

姿勢を正しくしよう！

安全目標

災害時に適切に対応できる
安全な行動を身に付けよう！

SC勤務日：11/7(火) 11/28(火)

1日(水) いい姿勢の日

8日(水) いい歯の日

9日(木) いい空気の日

20日(月) 環境衛生検査
安全点検

30日(木) 学校保健委員会

寒い冬に負けないように、筋肉をつけよう！

筋肉が多いと基礎代謝が増えるので、何もしなくても体力は使われます。そのため、太りにくく、体が冷えにくいという特徴があります。

体が冷えると、免疫力が落ちて、病気にかかりやすくなってしまいますので、冬は筋トレを意識して、【貯筋】して、体温を逃がさないようにしましょう。



衣服で冷えを予防しよう！

3つの首(首・手首・足首)を暖めて、体の冷えを予防しましょう。

下着を着ると、体の熱を逃がさず、暖かさをキープできるので、必ず着るようにしましょう。腹巻きを活用するのもおすすめです。

登下校時には、手袋を使用しましょう。

11月1日は、「いい姿勢の日」



今の姿勢が、将来の骨格に影響するので、気を付けましょう。

11月8日は、「いい歯の日」



歯の治療が済んでいない人は、まず、おうちの人に予約を入れてもらいましょう！



11月9日は、「いい空気の日(換気の日)」

複数の窓を常時開けて、いつも空気が流れるようにしましょう。

先日、マラソンランナーの増田明美さんの講演がありました。

研修会で聴いてきた内容をほんの少しご紹介します。

当時は、睡眠時間をけずってトレーニングをしたり、運動量と食事量のバランスを考えず、エネルギー不足になったりの日々で、心も身体も追い込まれていたそうです。

期待されて臨んだロサンゼルスオリンピックで、スランプになって走れなくなり、引きこもりになってしまいました。

4年後、ビリでもいいから走ってみようやとやっとの思いで臨んだ市民マラソンでは、誰かに「お前の時間はおわったんや」と言われ、再び走れなくなってしまいました。

しかし、後ろから来た市民ランナーたちに「一緒に走ろう！」と言われて、再び走ることができたそうです。

今、大切にしているのは、論語の「知・好・楽(ちこうらく)」という精神。何事をするにしても、知っているだけの人より、好きである人にはかなわない。好きである人より、楽しんでやっている人にはかなわないという教えです。

楽しむことを意識したら、結果が自然についてきたそうです。

このように、考え方の切り替えでうまくいくこともあります。切り替えるパワーがないときには、誰かに頼って支えてもらうことも大切ですね。