



「お腹が痛い」人 増えています。

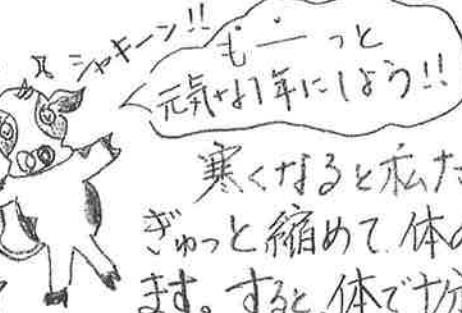
新学期に入り、少しずつ腹痛の症状を訴える人が増えています。体の冷えも気になるところです。教室は常に換気をしていますので衣服の調節を考えて前日にしっかりと準備して登校してくださいね。

寒くなると私たちの体は内臓を守るために、手足の血管をぎゅっと縮めて体の中心に温かい血液を優先的に集めようとします。すると体で十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなります。熱を生み出すのは筋肉。しっかり食べて、しっかり運動して筋肉をつけましょう。逆に手足は温かいのにお腹が冷える人もいます。ストレスなどで手足の血管がうまく縮まないうために、内臓に優先的に血液を送れないのが原因です。リラックスする時間も大切です。そして生活リズムを整えましょう。



春は必ずやってくる!!

やるべきことを怠らず、前向きに頑張りましょう。くさらず、あせらずに... 暖かな春を迎えるために今は、辛抱の時です。みんなで力を合わせて乗り越えましょう。



朝、体温を測って登校する習慣はついているでしょうか。保健室では体調が悪くて来室した人には朝の体温や平熱を聞きます。体調の変化に気づくためのバロメーターとして、知っておくことが大切ですので毎朝の検温をよろしくお願いいたします。

からだも乾燥しています

冬の空気は乾燥しています。私たちの体の水分も知らないうちに吐く息や皮膚から失われ、乾き気味です。夏には汗をかいたりのどが渇いたりして気づきやすい水分不足に冬は気づきにくいのです。

体の水分が不足すると、のどや鼻の粘膜も乾きます。潤っていると細菌やウイルスをよせつけないのに、乾くと簡単に侵入を許してしまいます。だから冬も水分補給が大切です。冷たい飲み物は胃腸を冷やすので、温かいものを1日に1200mlは飲みましょう。コップに6~8杯くらいが目安です。食事のときには温かいスープやみそ汁、また、みかんには水分もビタミンも豊富なのでおすすめです。



保健体育の授業で、長距離走に取り組んでいます。「朝食はパンだけで水分摂ってません。では体が悲鳴を上げていますよ。」

