

HEALTH 11月号

愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

だんだんと、朝布団から出たくないなあと思う日が多くなってきましたね。昼間の暖かい日差しがありがたく感じます。冬の初め、ちょうど11月頃の穏やかな天気のことを「小春日和」と言います。この天気がずっと続いているところですが、もうすぐ本格的な冬がやってきます。今年はインフルエンザが流行すると言われています。新型コロナウイルス感染症や他の感染症とともに、引き続き感染予防に努めましょう！



STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、磨き残しチェック！
おすすめのタイミングは寝る前です。

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない汚れ
を落としてもらいましょう。

上手に「怒り」とつき合おう!!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし自分でコントロールできずにトラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら次の方法を試してみましょう。

① 6秒じっとする。

(突然的な怒りは、6秒すぎるとおさまるから。)

② 深呼吸する。

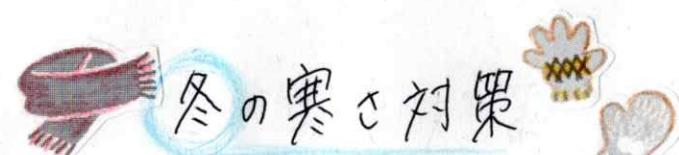
(深呼吸には、副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから。)

③ その場から離れる。

(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ちつけることができるから。)



健康教室 2022.11.



「3つの首」⇒冷え対策として温めた方がいいと言われているのが、「首」「手首」「足首」

血流の流れ血管(動脈)が皮膚の近くを走っていて、その部分を温めることで効率よく全身の血液を温めることができます。指先やつま先などの冷えやすい末端も、温かい血液の流れによって温まります。



「首」→首が冷えると血行が悪くなり、寒さを感じるだけでなく首こりや肩こりの原因にもなる。ネックウォーマーやマフラーなどで予防しちゃう。

「手首」→指や手の甲をマッサージしたり、手首をまわしたりして予防しちゃう。手袋やアームウォーマーを使うと良さ。

「足首」→ストレッチやマッサージなどで血行を良くします。ソックスウォーマーや靴下などで足首から足の先までしっかりと温めます。

健康教室 2022.11