

保健室だより

2025 11月号

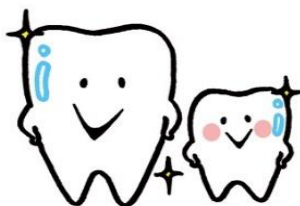


今年も残すところあと2ヶ月。寒暖差が厳しい季節、気温差に対応できる羽織物やトップスで対応しましょう。また、本格的な冬になる前に、食事・睡眠・休息など生活習慣をみなおしましょう。特に3年生は国家試験に向け体調管理が大切です。

*11月8日は、「いい歯の日」

「いい(11) 歯(8)で、よく噛んで食べることは健康沢山役立つことがあります。

- 噛むこと⇒
- ・噛む・・・脳の動きが良くなる
 - ・かみしめる・・・運動力がアップする
 - ・唾液が出る・・・虫歯になりにくい
 - ・満腹作用・・・食べ過ぎない、太らない



唾液の働き⇒

唾液の役割



～インフルエンザを予防しましょう～

日本では、季節性インフルエンザは例年11月～12月頃に流行が始まり。1月から3月にピークを迎えます。今年は例年より早い時期から増加傾向がみられるそうです。感染予防対策を行っていきましょう。

スタンダードプリコーションの徹底をお願いいたします。

感染症に罹患しないためにも免疫力もたかめましょう

★栄養バランスのとれた食事★よく笑う

★十分な睡眠

★適度な運動

★ストレスの発散

★無理をせず休養する

★ぬるめのお風呂にゆっくり入る。

★体調が悪いときは早めの受診



*ストレス解消と健康管理

・笑い与健康

笑いは交感神経と副交感神経を適度に刺激して、両者がバランス良く働くようになり、自律神経も活性化するという結果がでています。

また、笑うことで深い呼吸をしています。深く呼吸することで、酸素が多く体内へ取りいれられ、血液の循環が良くなり、脳や全身に酸素や栄養がスムーズ運ばれ、新陳代謝が良くなり、免疫力も上がります。



日頃から笑いの元になる面白い本を読んで笑い、落語や漫才を聞いて笑い、お笑い番組を見ることで笑いを健康に活用しよう！

「笑う門には福来る」という諺があります。こころとからだの健康保持・増進のために「一日一笑」、笑いを生活での活用を！

☆3秒リフレッシュ

毎朝3秒、洗面所の鏡に写った自分の顔を見ながら「ニコッ」とする。3秒静止。たったこれだけで心がリフレッシュすると言います。

この3秒リフレッシュを意識していれば、バスや電車の中やトイレの手洗いの後の「ニコッ」も元気の近道。

時として笑える気分じゃない時も、笑顔を作って見てはいかがかな！

