

保健だより

石川県立金沢二水高等学校
平成24年11月12日
保健室・生徒保健委員会

暦の上でも冬を迎え、これからだんだんと寒さも増してきます。季節の変わり目には風邪をひきやすいですが、皆さんは大丈夫でしょうか。

インフルエンザの予防接種は、抗体ができるまでに2～4週間かかりますので、早めの予防接種（11月中に！）を受けることをお勧めします。

冷えは万病のもと

体が冷えると、血液の流れが悪くなり、色々な所に栄養が行かず、また老廃物が溜まりやすくなるので、下記のような症状がでやすくなります。

《冷えが招く症状》

頭痛、肩こり、腰痛、腹痛、下痢、胃もたれ、風邪をひきやすくなる など

対策

○日頃からの運動を心がける・・体の熱は、主に全身の筋肉によって発生しています。よって



運動不足を感じる人は、体の大きな筋肉である腹筋や背筋を鍛える運動や、足のポンプ力を高めるスクワットなどがお勧めです。また、休憩時間に歩いたり、ストレッチをするのもよいでしょう。

○ゆっくりと湯船につかる・・38度～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分つかりましょう。体の冷えを取り、心もリラックスして、心地よい眠りにつきやすくなりますよ。



○体を温める食材を食べる・・寒い地方で産出された食材、土の中で育つ野菜、塩分の多い食材（大



根、さつまいも、りんご、味噌、醤油、生姜、唐辛子など）

飲み物では、生姜湯、紅茶、ウーロン茶など。

積極的に摂り、体の中から温めましょう。

○衣服で調整・・ポイントは、お腹・下半身を温めること。

体の中の血液は、重力のために約70パーセントが下半身に集中しています。

ですから、冷え性改善には、上半身よりも下半身を温めることが重要です。

腹巻きや、下着、タイツやスパッツ、カイロなどで工夫しましょう。また、

体を締め付ける衣類は血行を妨げてしまうので、ゆとりのあるものを身につける方がよいでしょう。



ーマイコプラズマ肺炎に注意ー

マイコプラズマ肺炎が全国的に大流行しているようです。本校でも、現在4名が診断を受けました。症状は、風邪症状（発熱、倦怠感、咽頭痛など）が主ですが、特徴的なのが、咳！長引く、しつこい咳が出ているようなら病院に行きましょう。

マイコプラズマ肺炎は、出席停止になります。病欠証明書を病院で記入してもらってください。用紙は、保健室に取りに来るか、二水高校のホームページからダウンロードしてください。

手洗い、うがい、マスクの着用、規則正しい生活で予防をしましょう！

