



京都府立与謝の海支援学校
令和6年11月29日
保健室

冬に向けて寒くなり、体調不良の人が増えてきました。これからますます気温が下がり、風邪や感染症が流行しやすい時期に入ります。「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を取り入れ、風邪や感染症に負けないようにしましょう。

冬の冷えにさようなら



食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。熱を生み出しやすいタンパク質がオススメ! 朝ごはんは胃腸が動き始めて体温が上がるため、必ず食べましょう。



入浴 温かい血液が全身をめぐる

38~40℃程度のぬるま湯にゆっくりつかり、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。



運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので毎日体を動かすようにしましょう。



服装 冷気で体温を下げない

ゆったりした服を重ねて着る、首・手首・足首をマフラーや厚手の靴下で温めるのがポイント!

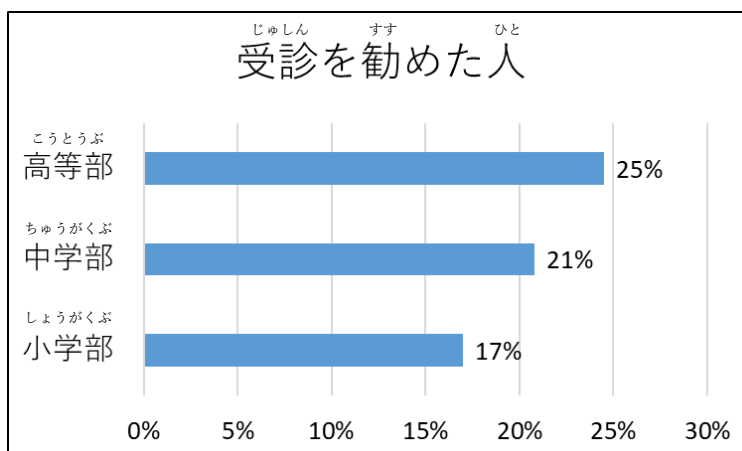




あき し か けんしん お 秋の歯科検診が終わりました



11日に行われた歯科検診の結果
を先日全員に配付しました。受診を
勧めた人の割合は右のグラフのとおりで
す。むし歯で受診を勧めた人がほとん
どでした。学部が上がるにつれてむし
歯の人が増えています。むし歯の原因
となる歯垢がついている人も、高等部
に多かったです。しっかりと食後に歯み
がきをし、むし歯を予防しましょう。



はる し か けんしん ご じゅしんりつ 春の歯科検診後の受診率

50%

(11月14日現在)



春の歯科検診で受診を勧めた人の受診率は50%
で、まだ半数の人は受診できていません。むし歯をそのま
ま放置している人が気になります。むし歯になってしまうと
もう治らないので、早めに治療し、口の中の健康を保ち
ましょう。

カイロの 使い方 注意



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す

12月の予定

～体重測定～

2日(月) 高等部7～9組

3日(火) 高等部4～6組

5日(木) 高等部1～3組

6日(金) 中学部

9日(月) 小学部低学年

10日(火) 小学部高学年

