

# 健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

10月号 No.10 2025年10月24日発行



本校でも、「新型コロナウイルス感染症」や「インフルエンザ」に感染する人が増え、残念ながら、「学級閉鎖」になったクラスもあります。今年は、インフルエンザの流行も例年より1カ月ほど早いとテレビで報道されていました。体温は高くならなかったのに、咳が続くため医療機関を受診したら、インフルエンザだったという人もいます。また、暖房がつかないこの時期は、朝夕の寒暖差で体調をくずす人が増えて来ます。午前中の学校は、全体的に冷え切っていますので、暖かい下着を着たりカイロで身体を暖かくしたりして、体調管理をしっかりしましょう！

感染症や病気の予防のため、「石けんでていねい」に手を洗おう！



\* 感染症の予防には「2度洗い」が効果的です！

～サラヤ株式会社 衛生的手洗いの手順 参照～

## 温活のすすめ

＋暖かい下着を着ることも大切です！

\* 人間は普段 36℃～37℃くらいの体温を保つようになっています。普段の体温が 35℃台になると「免疫力」が下がり、かぜなどをひきやすくなります。

**冬に備えて体温をキープしよう！**

- ◇ 冬野菜を食べよう！（大根・かぶ・ゴボウ・白菜など）
- ◇ 冷たい物は控えよう！
- ◇ 砂糖は身体を冷やすので摂り過ぎないようにしよう！
- ◇ 湯船にゆっくりつかろう！（シャワーだけで済ませない！）

■ いつも江理子先生がお話していますよね！  
（幸せホルモンのセロトニンも出るよ～♡）

- ◇ 適度な運動をしよう！
- ◇ 無理なダイエットはやめよう！



※摂りすぎは NG！

\* この時期から「温活」を始め、これから迎える寒い時期を乗り越えよう！