保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ４．１１．１

１１月の健康に「いい日」

１１月は数字の語呂合わせがつくりやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

１１/８：いい歯の日　食べたらすぐ歯みがき！むし歯・歯周病を予防

鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

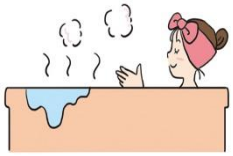
毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

１１/９：いい空気⇒換気の日　寒くてもこまめに換気！感染症予防

１１/１２：いい皮膚⇒皮膚の日　冬の冷たくかわいた風は要注意！お手入れを念入りに

健康な肌を保つためには･･･

〇お風呂



ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまる。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体を濡れたままにしておくことも避けましょう。

〇保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

気象病を知っていますか？

【 気象病とは 】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。
自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える

耳のマッサージをして血行をよくする

耳を軽くつまんで
上･下･横に引っ張る

手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
（天気と体調の変化について記録しておくとよい）

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、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てね。

①**6秒間じっとする**（突発的な怒りは6秒過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、心を落ち着けやすくなるから）