

保健だより 12月



明日から冬休みに入りますが、休みだからと朝いつまでも寝ていたり、逆に夜更かしをしないよう気をつけましょう！できるだけ普段と変わらないリズムで生活する方が、抵抗力や免疫力が低下しないと言われています。冬は気圧や気温の変化に心身がついていかず、調子を崩しやすいものです。まずは取り組みやすい方法からで良いので、元気であるよう努めましょう。

簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？

大根

きのこ

ほうれん草

or

or

or

ごぼう

にんじん

海藻



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは

「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。

■ 前期に実施した健康診断の結果、専門医(耳鼻科や歯科など)を受診するようお勧めしました。また、9月にも再度お知らせしましたが、治療できていますか？特に歯科は放っておいたら余計ひどくなります。今年の病気は今年のうちに治しましょう！



今号では1月の開講式、皆さんと元気に会えるように、
①生活リズム ②気になる傷病の治療勧奨
③3つの潤い作戦 ④食生活(胃に優しい食べ物)
以上について記載しました。特に③は修学旅行に行く人はホテルの部屋がとても乾燥するので参考にしてみてください。

保健だよりの裏面は毎日の健康観察チェックシートになっています。毎日できるだけ同じ時間に検温し、記録して下さい。開講式に集めますので、必ず忘れずに記入、提出して下さい！

