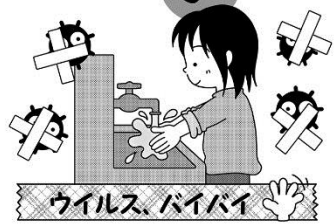


# ほけんだより11月

西尾東高校  
H30.11

朝晩、冷え込むようになりました。11月7日は立冬です。木々が紅葉し、北国や高い山では雪が降り始めるころです。秋から冬へと季節が足早に移り変わって、風邪をひく人が増えています。手洗い・うがいと規則正しい生活で、予防を心がけてください。

しっかり手洗い。



冬が来るよ

ストレス 寒さに負けるな!



体力つけよう。



楽しく運動♪

生活習慣を  
見直そう!

夜ふかし NG



## 食べ物でからだを温めよう!



冬野菜のおいしい季節になりました。冬にできる野菜は、からだを温めたり、消化をよくしてくれる働きを持っているものが多いです。寒さを乗り切るために、食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

野菜は、根っこを食べるもの・色が濃いもの・冬にとれるものは温まるものが多いです。



ずかんそくねつ  
頭寒足熱

意味：頭部を冷ややかにして、足部をあたためること。

### 湯泉（ゆうせん）

足裏の中央よりやや上で、指を曲げると少しへこむところ。

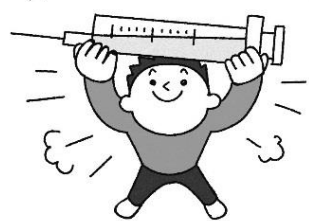


両手の親指を重ねて強く押す。ゴルフボールなどを踏むのでもOK。



足を温めるとからだ全体の血流が良くなるので、寒さに負けず、病気に強い身体になります。足の血流を心臓に戻すために働くので、マッサージをすると血流がよくなります。ひざ掛けや湯たんぼ、カイロをうまく利用すると効果的です。

予防接種はお済みですか?



インフルエンザのワクチンは、接種すれば絶対に予防できるというものではありませんが、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐという効果があります。ワクチンの効果が現れるまでに、接種後約2週間ほどかかります。

すでに接種を開始している病院もありますので、接種を予定している人は医療機関に問い合わせてみてください。

※アレルギー等ある人は必ず主治医と相談してください。