

保健室だより



今年も残すところあと2ヶ月。

朝晩が寒くなってきました。気温に合わせて衣服で調節するなど、風邪にご用心！ 特に2年生は、各看護学実習が始まります。3年生は国試に向けて体調管理に留意しましょう。

*11月8日は、いい歯の日

- 噛むこと⇒
- ・噛む・・・脳の働きが良くなる
 - ・かみしめる・・・運動力がアップする
 - ・唾液が出る・・・虫歯になりにくい
 - ・満腹作用・・・食べ過ぎない、太らない



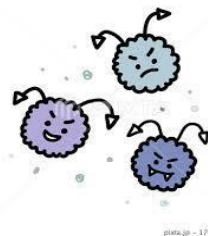
唾液の働き⇒



*11月9日は、換気の日(各クラスCO2モニタリング中)

閉め切った部屋の空気は汚れています。その汚れの原因は、二酸化炭素 細菌 ダニ カビ ちり。ほこり
これからの季節は特に風邪やインフルエンザを予防する。
こまめな換気を心がけましょう。

※保健委員が10月からCO2モニターモニタリング実施しています。換気にご協力をお願いします。



*11月10日は、いいトイレの日

毎日必ずみんながお世話になる場所です。

トイレは家の顔とも言われる場所、みんなの顔と同じようにいつでもきれいに使用することに心がけましょう。



*ストレス解消と健康管理

・笑い与健康

笑いは交感神経と副交感神経を適度に刺激して、両者がバランス良く働くようになり、自律神経も活性化するという結果がでています。

また、笑うことで深い呼吸をしています。深く呼吸することで、酸素が多く体内へ取りいれられ、血液の循環が良くなり、脳や全身に酸素や栄養がスムーズ運ばれ、新陳代謝が良くなり、免疫力も上がります。



日頃から笑いの元になる面白い本を読んで笑い、落語や漫才を聞いて笑い、お笑い番組を見ることで笑いを健康に活用しよう！

「笑う門には福来る」という諺があります。こころとからだの健康保持・増進のために「一日一笑」、笑いを生活での活用を！

☆3秒リフレッシュ

毎朝3秒、洗面所の鏡に写った自分の顔を見ながら「ニコッ」とする。3秒静止。たったこれだけで心がリフレッシュすると言います。

この3秒リフレッシュを意識していれば、バスや電車の中やトイレの手洗いの後の「ニコッ」も元気の近道。時として笑える気分じゃない時も、笑顔を作って見てはいかがかな！

