



「冷えは万病のもと」ということわざがある通り、体が冷えると様々な病気を引き起こします。11月に入ると、20℃以下の日が続いて寒いです。体感温度は人それぞれですが、雨が降るとますます寒さを感じやすくなるため、各自で防寒対策をしましょう。そして、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

体の中から温める

- ・ **白湯**を飲む。内臓が温まり、血流が良くなって、基礎代謝が上がる。
- ・ 体を温める「**陽性食品**」を食べる。
- ・ **もも上げ運動**や、**スクワット**を行う。
※ふくらはぎは、「**第2の心臓**」と呼ばれる。足を動かすことで、血流が良くなる。



陽性食品 とは

生姜、ねぎ、レンコン、にんじん、チーズ、鶏卵、みそ、紅茶、りんご、海藻類 など。

陰性食品(葉菜、豆腐、緑茶、みかん)は、体を冷やす効果があります。

冷え性の人は、陰性食品を食べるときは、陽性食品と組み合わせるといいでしょう。

例) 陰性食品の豆腐
+
陽性食品のみそ



体の外から暖める

- ・ **カイロ**、**膝かけ**、**座布団**を使用する。
- ・ **ヒートテック**や**タイツ**を着用する。
- ・ 中2~高3は、**カーディガン**を羽織ったり、**セーター**、または、**ベスト**を着たりする。
- ・ 中1は、**セーター**、または、**ベスト**を着る。
- ・ 室内の温度が、**17℃以上**になるように**暖房**をつける。(学校環境衛生検査より)
※天気予報や服装指数も見ておこう！

徒歩や自転車で通学する生徒は、雨の日にタオルと靴下などの着替えがあると安心。

ちなみに



● 座布団の効果

- ① 体(特に腰)の負担を軽減する。
- ② 正しい姿勢を保ちやすくする。
- ③ お尻の痛みを緩和する。

※尾てい骨の骨折や腰痛などで治療中の生徒は、各自で用意しましょう。

本校の感染状況



11月に入ってから、【インフルエンザ A 型】と【マイコプラズマ感染症】が流行しています。感染予防のために、手洗い・うがい、換気を行ってください。また、免疫力を高めるために、**睡眠**と**休養**を**しっかり取りましょう**。「今日は疲れたな」「風邪をひいたかな」と思ったときは、お家で休みましょう。

《出席停止期間》※清真学園 HP の『保健関係』に掲載

インフルエンザ：発症後5日間、かつ、解熱した後2日を経過するまで

マイコプラズマ感染症：症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

出席停止期間が過ぎても、咳などの風邪症状が続き、体がつらい場合は自宅療養しましょう。また、朝起きたときから「つらい」と思ったら検温し、保護者に体調のことを伝えましょう。