

今年もあと1か月となりました。12月21日は「冬至」といい、1年で最も夜が長い日です。体が温まるゆず湯に入ったり、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたりして、体の抵抗力を高めていきましょう。

★今月の保健目標:冬を元気に過ごそう!



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事



適度な運動



予防接種



十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める



感染経路の遮断



感染源の除去

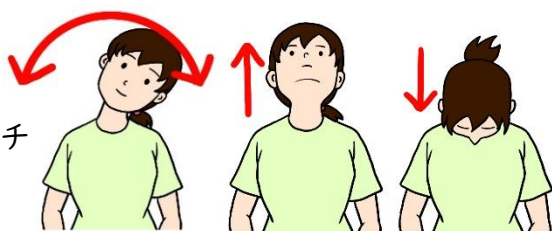


その頭痛の原因は?

寒くなったことで、巻き肩になったり、肩が上がったりしていませんか?長時間悪い姿勢でいると、肩、首がこり、頭痛が起こることがあります。肩、首がこる原因として、勉強やゲームなどで長時間同じ姿勢をとることや、ストレスなどもあります。この頭痛は、こめかみや後頭部付近が締め付けられるように痛むことや、午後から夕方にかけて痛む特徴があります。心当たりがある人は、姿勢の見直しとストレッチで頭痛を予防・改善しましょう!

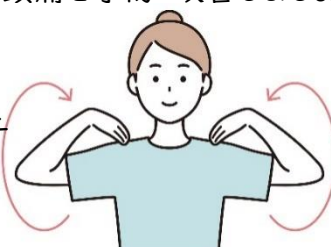


首のストレッチ



首を前後左右にゆっくり深く傾ける

肩のストレッチ



肩甲骨を動かすように肩をまわす