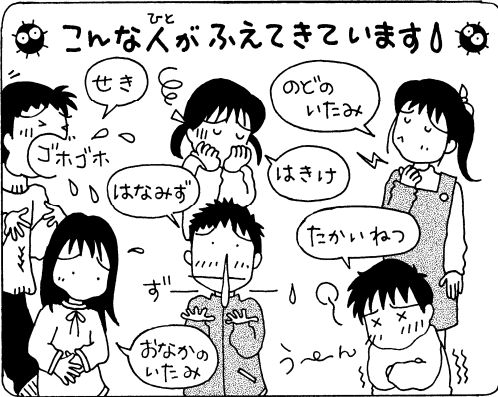


# ほけんだより 11月

★第12号★  
2014.11.18(火)  
浦添高校\*保健室\*



11月は「霜月(しもつき)」といい、文字通り各地で霜がみられるようになる月です。北海道では初雪が降り始めましたね。沖縄でも寒暖の差が出てきました。



この11月に自然界の動物は、厳しい冬を乗り切るための準備を始めるところです。

私たちが健康でいるための色々な準備を始めなくてははいけません。睡眠や栄養、うがい・手洗いなど、冬の対策に向けて今一度、生活を見直しておきましょう。

## 1 睡眠・休養はたっぷり



## 2 手洗い・うがいを忘れずに



## 3 衣服の調節をしょうずに



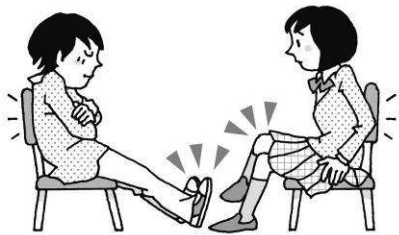
## 4 バランスのよい食事を



かぜ予防★フンポイントアドバイス

# 姿勢をCHECK! CHECK!

姿勢を直すには、まず、自分の姿勢のくせを知ること。鏡のほか、写真に写った自分の姿を見ると、よく分かります。



## ●座っているとき

- 背もたれに寄りかかってませんか?
- 足を組んだり、投げ出したりしていませんか?



## ●立っているとき

## ●歩いているとき

- 背中が丸くなっていませんか?
- 胸を張りすぎていませんか?
- つま先が内側を向いていませんか?

## よい姿勢のヒント

- ☆肩の力を抜く
- ☆胃を持ち上げるような感じでお腹に力を入れる
- ☆頭のとっぺんが上に引っ張られるようなイメージで
- ☆歩くときは、つま先を上げ、かかとから地面に着く

# つらい 症状… 肩こり

症状をチェック

- どんなふうにか?
  - 首や肩の筋肉がこわばっている
  - 肩が痛い
- 他の症状は?
  - 頭痛/めまい/吐き気
  - その他( )

## ..... その原因は?

生活をふりかえってみよう

- 長時間、同じ姿勢を  
していませんか?
- 机、いすは、からだに  
合った高さですか?
- メガネやコンタクトレンズの  
度は合っていますか?

! 症状が長く続くときや、ひどい場合は、整形外科に受診しましょう。

正しい姿勢は、肩こり予防にも効果的!!

# 旬の味

# 鍋の友 白菜甘く 皆笑顔



白菜は、日本の食文化に欠かせない野菜です。身近な野菜だけに、北海道から沖縄まで全国で栽培されています。

最も美味しい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうど鍋が美味しくなる11月から2月頃になります。

白菜は糖質が少なく低カロリーで、カリウムやカルシウムなどのミネラルやビタミン類がバランス良く含まれています。

## その他の 旬の食材

### 野菜

- カリフラワー・ごぼう・くわい
- 大根・長いも・山芋・長ネギ
- 野沢菜・ゴリ根・ルッコラ

### 果物

- りんご・ラフランス
- 柿・みかん・かりん

### 魚介類

- ひらめ・はまち・きんぎ・こはだ
- はも・伊勢えび・のり

