

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
 R6. 11. 13
 幸田中 保健室
 NO. 9
 Hello, how are you doing?

11月に入り寒さが到来しました。特に朝晩は冷える日が多くなっています。寒暖差が激しいこの時期は、下着や防寒着などで調節して体調管理をしましょう。

また、寒くなってきたら3つの首『首まわり、手首、足首』を温めたり、腹巻などでお腹まわりを温めたりすると体が冷えにくくなるのでおすすめです。



< 11月の保健目標 > いい歯と歯肉の健康を保とう

11月8日はいい歯の日
セルフケアとプロケアで健康な歯に!

日常的なセルフケア
 自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす

定期的なプロケア
 歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をもらう

WORLD TOILET DAY
19 NOVEMBER
 11月19日は世界トイレの日

排便しやすい姿勢は考える人のポーズ!

前かがみになる
 肘は太ももの上に
 かかとを浮かせる

前かがみだと直腸と肛門の間の角度が緩くなって便が出やすくなるよ!

前かがみ まっすぐ座る

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自身がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。

食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。

夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

男性特有の病気

精巣捻転 (せいそうねんてん)

精巣捻転とは精巣(睪丸)に繋がる精索という管が何らかの原因でねじれてしまう病気で、思春期前後の男性に多くみられる病気です。睪丸の激しい痛みや腫れ、吐き気やめまいなどの症状があります。早期の手術が重要で、発症から6時間以上経過すると精巣が壊死し不妊症の原因になる可能性が高まります。

恥ずかしさから痛みを我慢したり、腹痛だとかまかしてしまうと早期の治療ができなくなる可能性があるため注意が必要です。