



保健センター便り (冬号)

2014年12月
保健センター

早いもので、もうすぐ2014年も終わりに近づきました。皆さんはどんな年だったでしょうか。
テストやレポートで忙しくてイライラしたり、運動不足になったり
なんだかぐったり、だるくなっているいませんか？



一年の計は年末年始の過ごし方にあり！

せっかくのこの時期を心も体もスッキリ！に過ごしましょう！

乱れがちな年末年始も食べ方しだい

- 年末はみんなで鍋料理を食べて一年の苦労を労おう
体を温めるばかりではなく野菜も豊富で栄養バランス満点！
- 大晦日の年越しそばは心臓病や高血圧を予防するルチンが豊富！
蕎麦湯もおいしくいただきます！
- お正月のおせち料理はたんぱく質、炭水化物やビタミン・ミネラルが



お酒に飲まれない工夫を！

腹ごしらえをして飲もう
カクテルはつい飲みすぎてしまいがち。おつまみを食べながら、ゆっくり味わい、楽しいお酒の時間にしましょう。
肝臓をいたわり適量を心がけよう。



忙しくてこころが落ち着かないときは

何かとせわしない年末年始。「仕事は片付かないし、付き合いは多いし」とイライラしたりとなんとか落ち着かない。そんな時は、

- 寝る前など少しの時間でも自分の時間を作ろう！
- 血液中のカルシウム濃度が減少すると神経や感情のコントロールがうまくできなくなるため、ホットミルクなどでカルシウムを摂ろう！



体温調節機能

脂肪燃焼作用

骨軟化防止作用

血液循環作用

2015年何はななくとも筋肉だ！

一年一年、年を重ねるごとに私たちの体の骨や血管、基礎代謝が弱まってきます。
まだ若くても油断は大敵です。
特に冬は家の中での生活になりがちなので意識して雪かきやウォーキングなどで体を動かしましょう。
筋肉を鍛えることによって、基礎代謝が高まり、身体全体に関わる機能がアップしますよ！



インフルエンザ注意報

インフルエンザが例年より1ヶ月ほど早く流行しています。
十分な手洗い、うがい、咳エチケット、抵抗力をつけて感染予防を心がけましょう。

これからの時期は人の移動も盛んで、他の感染症の流行も十分考えられます。
インフルエンザなどの感染症にかかってしまった場合には、保健センターに連絡してください。
感染症による公欠手続きには、ホームページの保健センターのページの「学校感染症就学許可証明書」が必要です。
受診した病院で書いてもらい、元気になってから手続きにきてください。

～年末年始閉館の案内～

12月27日から1月4日まで閉館します。

就職活動などに必要な「健康診断証明書」の発行は、早めに手続きするようにしましょう。
「健康診断証明書」の有効期限は発行後3ヶ月です。手元にあると、求人がいつきても安心ですね。