

# ほけんだより11月

愛知県立内海高等学校  
令和3年 11月号

## 秋は風邪の季節！？

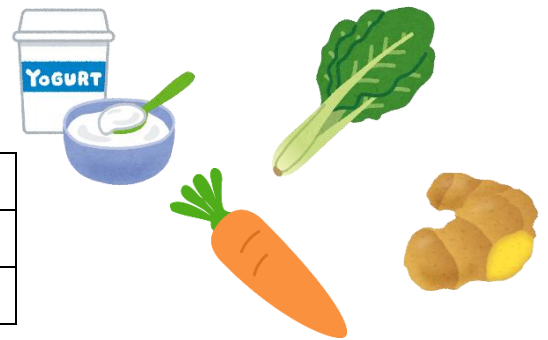


夏の疲れで体の免疫力や抵抗力が弱くなっているところに、日々の気温の変化で体調が崩れてしまうことが、大きな要因です。症状として、のどの痛みや咳、発熱、頭痛などが現れます。発熱をしても高熱を出すことはありません。しかし、気温差などで喉をやられて、いつまでも咳が止まらない人もいます。症状がそれほど強くないものの、長引きやすいのが特徴です。秋風邪を防ぐには免疫力を高めることが効果的です♪  
そして新型コロナウイルスの感染者は減っていますが、油断せず、引き続き感染防止に努めてくださいね。

## 免疫力を高めよう！

### ○免疫力を高める食べ物を摂ろう

腸内環境を整える	ヨーグルト、納豆など
風邪の菌の侵入を防ぐ	にんにく、小松菜など
体温を上げる	生姜、にんじん、ねぎなど



### ○適度な運動を継続しよう

#### 《ウォーキング》



学校でも不定期で授業後にウォーキングをする時間を設けています(\*^^\*)興味がある人は保健室や稲葉先生に聞きに来てね♪

#### 《ストレッチ》



授業が終わったらやってみよう！



## 保健室からの お知らせ

お悩み相談ポストが保健室の前にあります。どんな紙でもいいので相談の内容と名前を書いて入れてみてね♪

