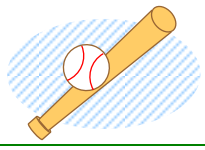
松山商業高校定時制　保健室

令和７年11月４日発行

健康



11月号

夜はかなり温度が下がり、冬の気配を感じるようになりました。薄手の上着や暖かい肌着などを活用して、衣服で上手に体温調節をしましょう。

また、スポーツや味覚、読書、芸術など、いろいろな秋を楽しみましょう。

1126 いい風呂の日

11月26日は「いいふろ」の日。これから温かいお風呂が恋しくなる季節になります。お風呂の効果についてお伝えします。

血行促進

体が温まり、筋肉の緊張がほぐれます。ストレートネックによる肩こりにも◎。

リラックス

ぬるめ（38～40℃）のお湯に10～15分つかると、副交感神経が働き、心身がリラックス。

良質な睡眠

お風呂で体温が上がった後、自然に体温が下がるタイミングで眠気が訪れ、深い眠りにつながります。

みんなで予防インフルエンザ

今年の冬も、インフルエンザの流行が予想されます。

今年10月13日～10月19日の県内の10～19歳の患者数は、26人で、前の週（８人）と比べて3.3倍に増えています（愛媛県感染症情報センターのホームページより）。

松山市保健所管内では、昨年の12月中旬に警報レベルに達しました。予防するのに早すぎることはないと思います。

咳エチケットや外出後の手洗いを心がけましょう。インフルエンザのワクチン接種には、重症化を防ぐ効果があります。接種を希望する人は、早めに接種しましょう。

ただ、極めてまれに、副反応が起きることがあります。ワクチン接種を希望する人は、医師と十分に相談してください。