



ほけんだより11月

令和3年度11月12日 No.10 養護教諭 大浦茉耶・土井明日子

だんだんと日が短くなって、冬が近づくのを感じます。朝晩は冷え込みが厳しくなってきました。衣服や防寒具を準備して、寒さ対策を行いましょう！

11月は、「いい〇〇の日」といった記念日が多くあります。記念日といつてもお祝いするのではなく、多くの人に正しく知ってほしいという願いが込められています。からだや健康にまつわる記念日も多くあります。今日も何かの記念日かもしれません。ぜひ調べてみてください。保健室前の掲示板でも紹介しています♪

寒暖差疲労に注意

気温の寒暖差、室内と外気の温度差が大きいことにより、自律神経が乱れ、からだが疲れやすくなります。

人は体温を調整する際、自律神経を使って、筋肉を動かしたり、血管を収縮させたりすることで体温を上げます。一方、汗をかくことで体温を下げる身体活動も行うため、それらの働きが日常のなかで何度も切り替わると、自律神経が過剰に働き、疲れやすくなります。

〈症状〉頭痛、めまい、下痢、肩こり、不眠、イライラなど…

〈対策〉

3つの首を冷やさない。「手首」「足首」「首元」



マフラー やタイツなど、寒さ対策を！

規則正しい生活(早寝早起き・朝ごはん)

睡眠、排便、食事はからだのリズムを作る基本であり、自律神経に強い影響を与えます。



深呼吸する。

血のめぐりをよくしよう！

深呼吸の方法は裏面に！



胃腸を温める。

体内の温度が上昇することで臓器が安定し、自律神経も安定します。

湯船につかる。

38~40度のぬるめに10分以上入浴がおすすめ。足湯もOK！



コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室

おうちの人にも見せてね！

寒くても
水分補給ってだいじ？

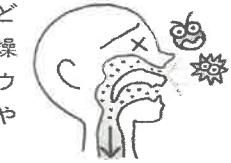
水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるので。なぜなら…

理由その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいです。

理由その2 夏よりもどが渴いていると感じにくいで、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



……冬の水分のとり方……

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渴いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

ハンカチ
ティッシュ?
持っていますか？

手を洗ったあと



眼でふいて
いませんか？

また汚れて
しまうかも
しません

清潔な
ハンカチで
ふきましょう

鼻が出たとき



すすって
いませんか？

鼻水の中には
ウイルスが
いっぱいです

ティッシュで
優しく
かみましょう

香りのエチケット

「香り」は自分の気分を高めてくれるアイテムの1つです。最近は、柔軟剤や洗剤、芳香剤など「香り」に特化したものが増えています。しかし、自分にとって「いい香り」でも周囲の人を困らせてしまうことがあります…。

化学物質過敏症やアレルギー体質等により、香料などの化学物質に敏感に反応し、不快に感じたり、咳や頭痛、めまいなどの体調不良を感じることがあるそうです。

～お家のかたへ～

体操服などに使われているポリエステル。速乾性がありしわになりにくい素材ですが、においがこもりやすく、皮脂や汚れを吸着しやすいという点もあります…。

＜洗濯ワンポイントアドバイス！＞

- ◎着用後、すぐ洗う！
- ◎つけ置き洗いで、においや汚れを軽減！(40度のお湯で1時間程度) つけすぎると変形やしわの原因に…
- ◎風通しのいい場所で天日干し！