

# ほけんだより11月

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!

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!

11月は、「いい〇〇の日」といった記念日が多くあります。記念日といっ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分以上の入浴がおすすめ。  
足湯もOK!



## 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のです。

理由 その2 夏よりものが湿っていると感じにくいので、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!
- のどが渇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れません

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。最近では、柔軟剤や洗剤、芳香剤など「香り」に特化したものも増えています。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もあるそうです。

### ~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!