

ほけんだより 11月

河北中学校 保健室 10.31

秋も深まり、気温の差が激しくなってきました。急な気温の変化に対応しきれず、保健室には風邪や体調不良の生徒が多く来室しています。また、発熱による欠席者も増えてきているように感じます。先月の体育大会に引き続き、今月は持久走大会があります。そろそろ疲れがでるころだからこそ、自分自身の健康をしっかり管理して、充実した秋を過ごしましょう。

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんとすることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうる。

運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。

体調を崩しやすい季節です。

免疫力を高めてこの季節を乗り切ろう！！

寒くても水分補給は大事なの？

水分補給は夏の話だと思っている人はいませんか？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す。なぜなら・・・

その1

私たちの皮膚からは、気づかぬ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乾燥が進みやすいのです。

その2

夏よりものどがかわい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ます。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。

☆以上のような理由から、秋・冬でも水分はしっかりととりましょう！

～・・・冬の水分のとり方～・・・

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどがかわいたと感じる前にこまめに補給！
- 白湯など温かいものを選んで補給！



インフルエンザから身を守る6つのポイント

今年はインフルエンザが流行すると言われています。予防対策をしっかりとすることで感染する確率を少なくすることができます。しっかり実行しましょう。

- 1 手洗い** 流水で15秒手洗いをするだけでも手に残っているウイルスは約1%程度となります。（手洗いが出来ない時はアルコール消毒をしましょう。）
- 2 マスクの着用** インフルエンザは飛沫感染によって感染しますので、マスク着用は感染予防に効果的です。
- 3 免疫力UP** バランスのとれた食事と十分な睡眠をとることで免疫力は上がります。
- 4 加湿** 空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。室内では50～60%の湿度を保つようにしましょう。
- 5 人込みを避ける** インフルエンザウイルスを保有していても、症状が出ない人もいます。そういう人からウイルスをもらってしまうことがあります。人込みはできるだけ避けましょう。
- 6 ワクチン接種** 予防接種は感染の可能性を下げ、かかった場合でも重症になるのを防ぐことができます。

◎新型コロナウイルス感染症もワクチン接種以外はインフルエンザと同じ予防法です。引き続き注意していきましょう。