

ほけんだより 11月

西中学校 保健室

日に日に寒くなってきました。寒さやかわいた空気など、健康管理についてとくに注意してほしい時季となっています。栄養バランスのよい食事や、十分な睡眠など、生活習慣でからだ全体を元気にしていきましょう！そして、毎朝の体調チェックをつづけて、体調がすぐれないときには、家の人に伝えて早めに休養をとり、ひどくならないうちに治してしまいましょう。



11月には健康についての記念日があります。みなさんはいくつ知っているか？



換気のコツは…
ろうかの窓をあけることと、室内では
空気の通り道をつくることです！

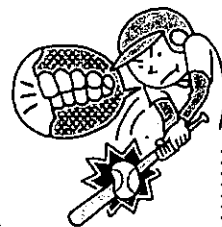
11月9日は「換気の日」



119番の日やひふの日も11月です！

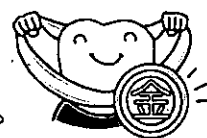
スポーツ選手は歯を大切にします？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なことですね。



もしかしたら
“サイン”かも

「なかなか眠れない」
「なんだか不機嫌」

自分自身でもうまくコントロールできなくて、少し「困ったな」と思うことはありませんか。それは、“サイン”かもしれません。

カゼなどの感染症にかかっている「体の不調」だけでなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。

朝の体調チェックのとき、自分の「SOS」にまず自分自身が気づいて、自分を大切にできるといいですね☆



寒くても
水分補給ってだいじ？

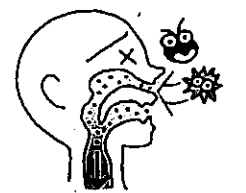
水分補給は夏の話だよね というキミ！

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す。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 夏よりものが温ま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

インフルエンザも



しっかり予防対策！

マスクをはずしたときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。汗をかいたらこまめにふき、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで、保湿するのもおすすめです。

新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりました。マスク生活の影響で、赤み・かぶれ・ニキビ・乾燥など肌トラブルがふえているようです。

マスクをつけたりはずしたりするときの摩擦や、マスクの内側がむれてしまうことが原因だと考えられています。

感染症対策は「ま・か・し・て」！

