

ほけんだより 11月

令和5年11月1日 枚方市立中宮小学校 保健室



皆さん、運動会お疲れさまでした。しっかり並んで、走って踊って応援して、何においても一生懸命取り組むあなたたちの姿は本当に素敵でとても感動しました。大きなけがや事故もなく、成果を発揮することができて本当に良かったです。

さて、先月から急激に気温が下がり、体調をくずす人が増えてきました。新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、溶連菌やアデノウイルスによる欠席もでています。冷えないよう衣服を工夫し、本格的な冬に向けて準備をしていきましょうね。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



季節の変わり目、心身の不調に注意

急激に気温が下がったり、朝晩はすごく寒いのに昼間は暖かかったり、そういった気温の変化が大きいと自律神経が乱れがちになります。日照時間(太陽が照っている時間)が短くなることも、この時期の不調の要因です。疲れがたまったり気持ちがしんどくなったり、体調を崩す人が多いのは仕方のないことのように思います。

そんなとき、生活習慣(睡眠・食事・運動)の見直しはもちろん必要ですが、リラックスできる時間を意識してもつことが大切です。気をつけて欲しいのは、スマホやゲームに頼らない方法を選ぶこと。ゆっくりとお風呂につかる、ストレッチや深呼吸、安心できるひととの楽しいおしゃべり。大人も子供も時間に追われて忙しい現代社会ですから、自身の調子とのえかた、すトレすほっさんほうを整え方やストレス発散法はたくさん持つておくに越したことはありません。

あなたは何に興味があって、何をしているときに楽しくて、どんなときにうれしくなるのか、「自分自身」についてじっくり考える時間もとることができるとよいですね。

