

ほけんだより 11月

令和6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、溶連菌やマイコプラズマ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。

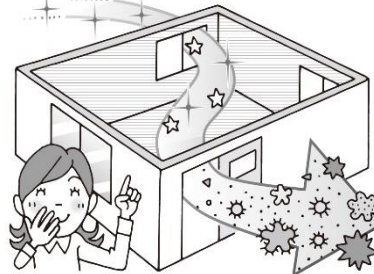
においがこもる



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いしんどくなったり、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、リラックステキな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、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、何をしているのが楽しくて、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思います。

