

保健だより 11月



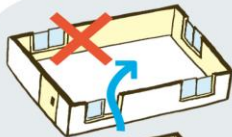
R6.11 越谷北高 保健室

感染症対策に換気をしよう!!

いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは?



窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

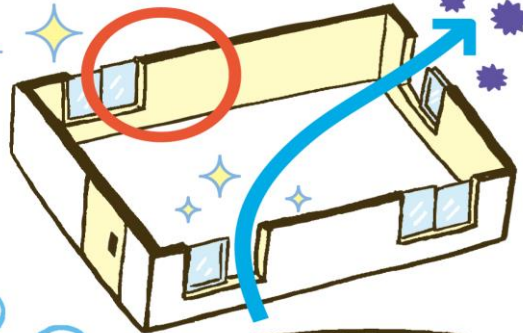


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

暑かったり、寒かったりで教室の温度調整が難しい気候ですが、窓を開けて新鮮な酸素を吸うことで、勉強の効率も上がりますよ。

気象病を知っていますか?

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくともよい)

天気が悪い日は頭痛の来室者が増える傾向があります。予防方法を試してみてくださいね。

その
不調、

ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

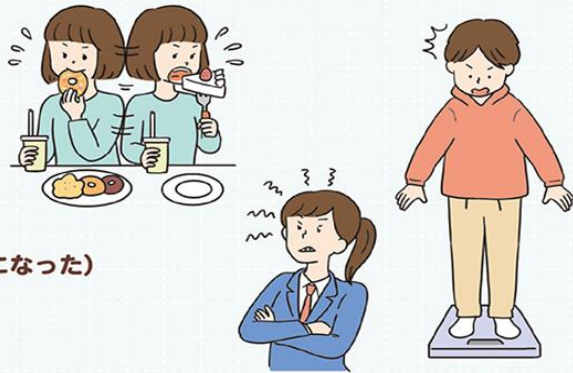
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

ヘルプマークを知っていますか?

ヘルプマークとは、義足や人工関節の方や心臓病、難聴、妊娠初期など外見から分からないけれど、援助を必要としている方を周囲に知らせ、援助を得やすくなるように作られたマークです。

外見からでは、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが難しいなどがわからず、電車やバスで優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

ヘルプマークをつけているいないにかかわらず、困っている方を見つけたら、声をかけ、その人が手伝って欲しいことをするなど思いやりのある行動をしましょう。災害時は迅速な避難が困難な方もいるので、安全に避難できるように支援をお願いします。



参考：埼玉県HP