

# ほけんだより 11月

11月の保健目標

- ・薄着で鍛えよう
- ・性・エイズについて考えよう

南城市立佐敷中学校

保健室

2023. 11

最近、日が落ちるのも早くなり、日中も少し肌寒く羽織るものが必要になってきましたね。朝夕の気温差からなのか、体調不良や鼻づまり、のどの痛みを訴えての来室も増えてきています。

これからの季節は乾燥にも注意が必要です。こまめな水分補給や部屋の加湿など乾燥対策もおこなってくださいね！乾燥を防ぐことで、感染症予防にもつながりますよ。



## 感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

### 湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は

18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

かぜにも感染症にも負けない！

## 元気な体づくりのポイントは何？

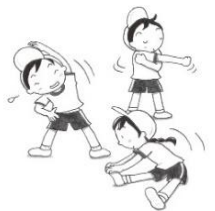
### ポイント1 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。バランスよく食べることが大切です！



### ポイント2 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわり汗をかく程度でOKです！



### ポイント3 睡眠

疲れが溜まっていると、体を守る力がダウン。生活リズムを整えてしっかり体を休めましょう。



### ポイント4 たくさん笑うこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…。「笑う」だけでいいことがたくさんあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



## 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。

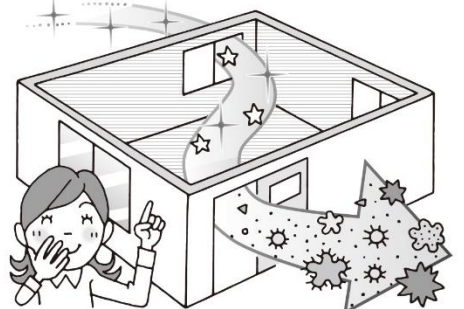
においがこもる



汗やお弁当などのおいがかもって、嫌なおいになります。

### 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。

