

ほけんだより11月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和5年11月

“1”が2つ並ぶ11月は「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。中でも健康にまつわる記念日として、8日「いい歯の日」、9日「換気の日(いい空気)」、10日「トイレの日(いいトイレ)」、12日「皮膚の日(いいひふ)」…などがあります。
みなさんにとっても「いい」日がたくさんある11月になりますように。



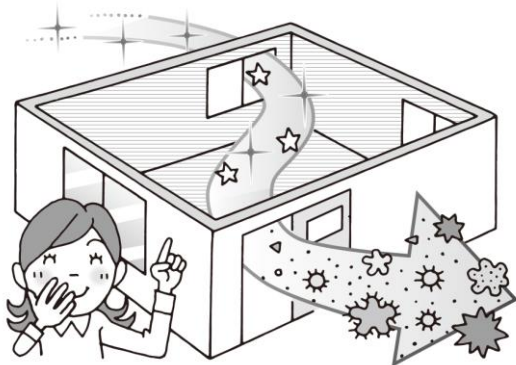
空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

9月中旬頃、学校薬剤師の先生に来ていただき、教室の空気検査を実施しました。結果はどの教室も基準内ではあったものの、二酸化炭素の濃度がやや高い教室がありました。この時期はまだ暑く冷房を使用していたため、その効果を保つために教室を締め切っていたことが原因と考えられます。

二酸化炭素の濃度が高くなると空気中の酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因になります。また、締め切った空間は空気の流れが停滞し、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の感染拡大のリスクが高まります。

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。



これからの季節、寒くなって暖房を使用することがあると思います。寒いとどうしても窓やドアを閉めたくになりますが、一人ひとりの健康のため、特に休み時間には窓とドアを開け、換気をしましょう。

保健委員さん! 積極的にお願いします!!
新鮮な空気はリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。気分スッキリ、集中力も上がりますよ。



インフルエンザ予防接種はお済みですか？

インフルエンザのワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに2~4週間かかり、5ヵ月程度続くといわれています。

例年流行期間は12月~3月ですが、今年はすでに流行が始まっていて、長い期間注意が必要です。

インフルエンザにはA型、B型というように、複数の種類があります。一度かかったと言う人も、別の型にかかるリスクもあるため、医師と相談して予防接種を検討することをお勧めします。

大事な部活動の試合や受験を控えている人はもちろんですが、周囲の友達や家族に感染させないように、予防接種を前向きに検討して欲しいと思います。



注意

予防接種をしたからといって、絶対にかからないということはありません。しかし、かかった時に重症化を防いでくれるというメリットがあります。これからの季節は感染性胃腸炎なども流行しやすくなります。

季節性の風邪、新型コロナウイルスも含め、**引き続き感染症対策が必要**です！



秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

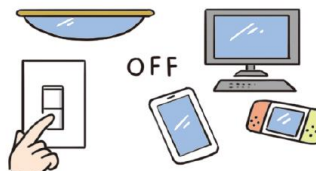


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。