

保健だより 11月



2024年度 No.8
美馬市立 三島中学校

朝晩がぐっと冷え込むようになりました。冬がもうすぐそこまでやってきましたね。行事が盛りだくさんだった10月が終わり、疲れが出てきていませんか？急な気温の変化のせいもあり、11月は体調を崩す人が多いです。3食きちんと食べる、体を動かす、睡眠を十分に確保する、うがい・手洗いをこまめに行うなどを心がけ、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

《風邪のひき始めのサイン》

- のどの違和感 鼻水 頭痛
- くしゃみ 悪寒おかん（ぞくぞくする寒気）

いくつかあてはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは、悪化を防ぐために対策をしましょう！

対策① たっぷり寝る

体調不良を感じたときには、いつもより長く、十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えることも効果的です！



対策② 体を温める

体温が上がると免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります！「首・手首・足首」の3つの首を温めると体がぽかぽかになりますよ！



対策③ 水分補給をする

寒くなると、水分補給を忘れてしまいがちです。しっかりと水分補給を行うことで、のどや鼻の粘膜が潤い、風邪の予防につながります！



対策④ 乾燥を防ぐ

ウイルスの多くは湿気が苦手。これからの季節は部屋の加湿が大切です。濡れたタオルをかけたリ、加湿器を使ったりして対策しましょう！



11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れかえると…

- ◎頭がスッキリする
- ◎感染症予防になる
- ◎こもったにおいや湿気がとれる



対角線の窓を開けると効果的です！

換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう