

保健だより 11月号

2023年11月7日

潮来高等学校

保健室

この時期は朝晩と日中の気温差が大きい日も多く、体調を崩しやすくなります。インフルエンザや風邪が増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗いやうがいをして、予防に努めましょう。

保健室の担当が、井坂先生から河野に変わりました。よろしくお願いします！



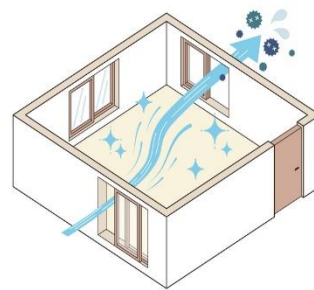
空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！

換気をしないと・・・

- ★二酸化炭素が増え、頭痛や吐き気の原因にもなる。
- ★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る。
- ★窓を閉め切っていると結露ができやすく、カビやダニが発生しやすくなる。
アレルギーの原因にもなる。
- ★汗やお弁当のにおいがこもる。

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して、健康的に過ごしましょう。

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。



秋の夜長。眠れないときは・・・

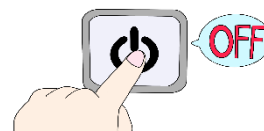


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

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がやすくなり、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、これらの機器もはやめの電源 OFF に。

11月8日はいい歯の日！ スポーツ選手の歯はきれい！？

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大切です。むし歯などで、歯が1本でも抜けて、噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。歯はむし歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきをして、大切な歯を守りましょう。

歯をしっかり食いしばると、次のような効果があるとされています。

- ①筋力がアップする ②重心や姿勢が安定する ③集中力がアップする

