

# 保健だより 11月



令和6年度 中央国際高校 保健室

## 空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

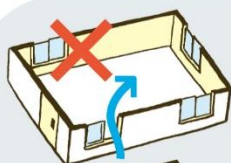
また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。



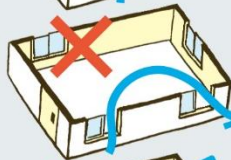
いい(11)くう(9)き

### 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)

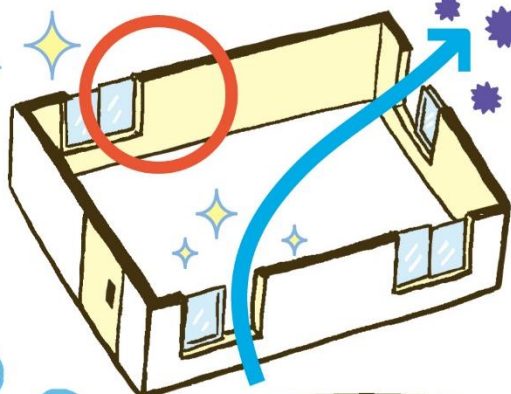


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく



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

## 冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める (首、手首、足首)
- 靴下 (足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの) やタイツをはく
- ボディーウォーマー (腹巻) を身につける
- 温かい飲み物を飲む (スープ、お茶、白湯など)
- カイロを使う (ただし低温やけどに注意!)
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする