ほけんだより 11月

令和8年11月2日
茨城県立鉾田第二高等学校
保健室

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝晩の冷えこみもますます厳しくなり、校内でも体調を崩している人がたくさんいます。温かい下着など着用すると、プラス２℃の保温効果があります。また、歯磨きをすると口の中が清潔に保たれ、かぜ予防になります。手洗い・うがいの他にも色々なかぜ予防対策がありますね。

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。



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事です。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

免疫力を高めるために

そろそろ風邪やインフルエンザの流行ってくる季節ですね。かからないようにするためにも、日頃から体の免疫力を高めておくことが大切です。では、どんなことに気をつけたらよいのか、そのポイントをいくつか紹介します。

★食事…バランスよく栄養を！　腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
★睡眠…心身の疲れをとることが大事！　睡眠中には免疫物質も作られます。
★運動…適度に体を動かす習慣を！
★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！