



しほけんだより 11月

平成30年11月1日
越生中学校 保健室

朝・夕だいぶ冷え込むようになり、最近せきをする人がちらほら目立つようになってきました。これからの季節は、かぜ、インフルエンザの流行がおこりやすい時期となります。はやり始めてからあわてて・・・ではなく、今からしっかり予防に心がけ丈夫な体づくりをしましょう。



11月9日は『いい空気の日』です。空気が冷えてしまい換気をしにくい時期ですね。しかし部屋の空気は思っている以上に汚れています。1時間に一度は空気を入れ換えるようにしましょう。寒いと感じるかもしれませんが新鮮な空気を吸うことで頭もすっきりして授業に集中できます。また風邪予防にもつながります。

11月9日 いい空気の日

換気の3つのポイント

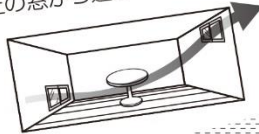
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



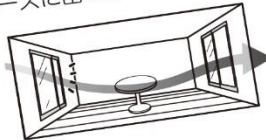
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をするとこんないいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊

体温を上げて、免疫力を高めよう

もしも体温が1℃下がったら？

- ★免疫力は37%低下する
→風邪や病気にかかりやすく治りにくい
- ★基礎代謝が12%低下
→代謝が低下し1ヶ月で体重が1～2kg増える
- ★体内酵素の働きが50%低下
→栄養の消化だけではなく、エネルギー生産力も低下

体温UP↑

- ◎運動をしよう。筋肉が増えると体温もあがる。
- ◎冷たい食べ物は体温を下げる。特に朝は温かいものを食べよう
- ◎お風呂で湯船に浸かろう
- ◎温かい服装を心がけよう

