



朝晩がぐっと冷え込んできましたね。みなさん、体調はいかがでしょう。これからの時期はインフルエンザ等の感染症も流行してきます。手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。ちなみに、1回の手洗いにかける時間は約30秒とされています。ハッピーバースデーの歌を2回歌うと、ちょうど30秒なんだそうです。心の中で歌いながら手を洗うのも良いかもしれませんね。

健康にまつわる記念日が目白押し！？11月は『いい〇〇の日』

11月8日

「いい歯の日」

80歳で20本以上自分の歯を残そうという8020運動を知っていますか。20本以上でほとんどの食べ物を噛みくだけるとされています。いつまでも自分の歯を大切にしましょう。



11月9日

「いい空気の日」

換気を行うことで、細菌やウイルス、こもったニオイを追い出します。空気の通りができるよう、対角線に2箇所開けて換気をしましょう。



11月10日

「いいトイレの日」

「便」の形や色をみていますか。便は「健康のバロメーター」です。黄土色でバナナの形がベストな状態です。硬いと食物繊維や水分が不足しているかもしれません。柔らかい場合は風邪等で身体の抵抗力が落ちているかもしれません。

11月12日

「いい皮膚の日」

手指の消毒を積極的に行っているとありますが、アルコールに敏感な人は、肌がカサカサになる人もいます。そんな時は水分を取り除き、ハンドクリームで保湿をしましょう。



インフルエンザの予防接種が始まりました。

10月下旬～徳之島の医療機関でも予防接種が始まっています。予防接種後、抗体が作られるまでは2週間程度とされていますので、流行する前に接種することをお勧めします。抗体の免疫はおよそ5ヶ月続きますので、インフルエンザが流行するシーズン中は抗体が持続しています。

皆さんもご存じのとおり、予防接種を受けたから感染・発症しないというわけではありません。予防接種の目的は重症化を防ぐことです。引き続き毎日の感染症予防に努めてください。



ブルーライトに気をつけて！！

一番有名なブルーライトは青空ですが、私たちの身近な照明機器から発せられる普通の光にも含まれています。ブルーライトには体を目覚めさせる覚醒作用があるため、朝や昼間に光を浴びることは、健康維持のためにも大切です。



しかし、就寝前に浴びてしまうと、睡眠ホルモンの分泌を抑え、不眠へとつながり、生体リズムを乱す原因となります。

寝る前スマホは要注意



また、ブルーライトは目に近い距離で使用するほど、身体への影響が強く現れるため、スマホやゲーム機の使用で心身の不調が現れる場合があります。スマホ等の使用後に、「目が疲れる」「夜寝付きにくく、日中眠気が強い」「頭が痛い」「吐き気がする」という症状が出たことはありませんか。もしかするとブルーライトが原因かもしれません。身体の不調や生活リズムを乱さないためにも、ブルーライトを発する機器と上手に付き合しましょう。



我慢していませんか？ 「月経痛」

「月経痛（生理痛）」は子宮の収縮が原因で起こります。また、その痛みの感じ方も人それぞれで、痛みが持続する期間にも個人差があります。特に、寒くなるこれからの時期は、体が冷えて血液の流れが悪くなりやすく、子宮の筋肉が縮み、痛みを強く感じる人が多くなりがちです。

強い痛みを感じていても、気合いと根性で乗り切ろうとしていませんか。痛みは我慢せず、きちんと対応することが大切です。

痛みを和らげるセルフケアをご紹介します！

- 湯たんぽやカイロを使ってお腹を温めましょう。
- お風呂につかりましょう。
- いつも以上に休養をとりましょう。
- 塩分、糖分の取り過ぎには気をつけましょう。
- 身体を締めつけないようにしましょう。



鎮痛薬で痛みを和らげることも1つの方法です。痛み止めを使用することは悪いことではありません。強い痛みを感じる前、「少し痛いな」というタイミングで飲みましょう。ただし、鎮痛薬を友人間で渡し合うことは絶対にやめましょう。薬が体に与える影響は個人差があります。必ず各自で準備・管理をしましょう。

また、薬を飲んでも痛みが治まらない場合は、病院を受診しましょう。

❀ 月経に関するパンフレットを保健室前に並べています。ぜひご覧ください。❀

今月のスクールカウンセラー来校日は 11月26日(木)です

