

# 11月 ほけんだより

肌寒い日が増え、寒暖差や空気の乾燥が気になる季節になりました。風邪予防のためにも乾燥・寒冷対策をしていく必要がありますね。今月は沢山の行事が予定されていますので、感染症対策を引き続き行いながら元気に活動できるように過ごしましょう。

## 季節の変わり目にご注意！！

『なんとなく体がだるい』体の冷えやこりが気になる、『いらいら』といった不調を感じたことはありませんか？その症状、もしかしたら「寒暖差疲労」かもしれません。寒暖差疲労とは、気温の寒暖差によって自律神経がうまく機能せず、体が疲れる、精神的な不調をもたらすことがあります。

特に寒暖差（7℃以上）が大きいと体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう「気象病」の1つです。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つために、自律神経の働きが必要以上に活発になります。そのため過剰にエネルギーを消費することになり、体に疲労が蓄積してしまうのです。



## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



### 気象病を予防するには



耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上下・横に引っ張る



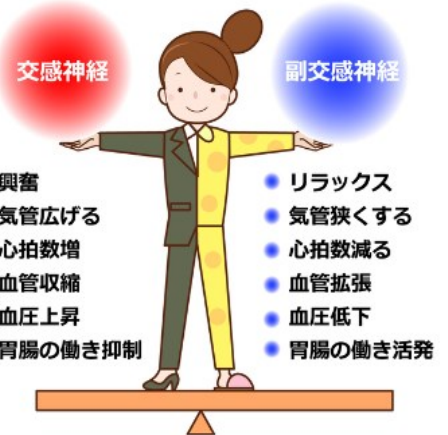
手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

### 自律神経の働きとは？



◎自律神経を整えるためにも、適度な運動、バランスの良い食事・睡眠をしっかりととりましょう。

## 感染症予防をしよう

インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されています。寒さが増してくるこの季節こそ、油断せずに感染対策を心がけましょう。

## かぜ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませ、  
ことを心がけましょう。

早め早めの対策が、  
早く元気になるためのカギ。  
温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて  
栄養をとりましょう。

特に  
ビタミンCを  
たっぷり!

室内の温度・湿度にも  
気を配りましょう。

温度は  
70%前後

湿度は  
21~24%

発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...  
こんな症状のときはインフルエンザかも!?  
早めに病院へ行き  
治療を受けましょう。

症状はどう違う?!

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない

## 「かぜ」「インフルエンザ」の予防を心がけ、流行を阻止しよう!

こまめにうがい・手洗い

バランスのよい食事

ビタミンCを  
たっぷり!

しっかり睡眠

気温に合わせて衣服の調節

着たり...  
こまめに  
脱いだり

肌着をきちんと着る

暑い時は  
汗を吸い  
寒い時は  
保温  
しにくる

部屋の換気をする

人混みを避ける

適度に運動

ストレス発散

ストレスは...  
病は気から...

## けが予防をしよう

「もうすぐ」  
マラソン大会  
陸上競技会

練習・予行・本番で...  
「ケガ」をしたら  
どうする?!

「すり傷」

すぐに水道水で  
よく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

「ねんざ」  
「だま」  
「つきゆび」

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

「鼻血」

鼻をつまんで  
下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

「爪が割れた! はがれた!!」

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

「すぐに石けん」  
「水で洗います!」

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

「蜂に刺された」

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

## 歯の健康を守りましょう

いい歯のためにも  
「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、「いい歯」とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい...。確かにそのとおりですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防にはまず歯みがき。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけたいですね。