



あっという間に冬の訪れを感じさせる季節になりました。後期が始まり、1ヶ月が経ちました。文化祭も終わり、夏の疲れや気温の変化などで体調を崩していませんか。



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)



健康観察の基本「バイタルサイン」

体温



脈拍



呼吸数



血圧

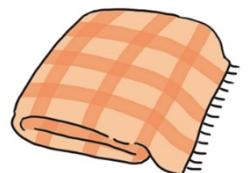


自分が元気な時の数値を覚えておくと、体調不良に早めに気づくことにつながります！

健康管理室から



- ❖ 健康管理室では、血圧、脈拍の測定もできますので、気になる方は利用してください。
- ❖ ホッカイロ、湯たんぼ、ひざ掛け等の貸し出しも行っています。気軽にお声がけください。
- ❖ 朝から体調が優れない場合は、無理に登校しても回復しないことが多いです。感染症の流行も懸念されますので、無理に登校せず、医療機関の受診を優先してください。
- ❖ 医療機関にて感染症と診断された場合は、学校にご連絡ください。また、登校の際は医師に相談・確認するようにしてください。



季節の変わり目を健康に過ごすために

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



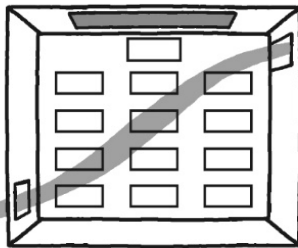
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



乾燥した冬が来ます。保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調(暖房)でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう!

ちなみに、汗や水分補給といえは熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。

