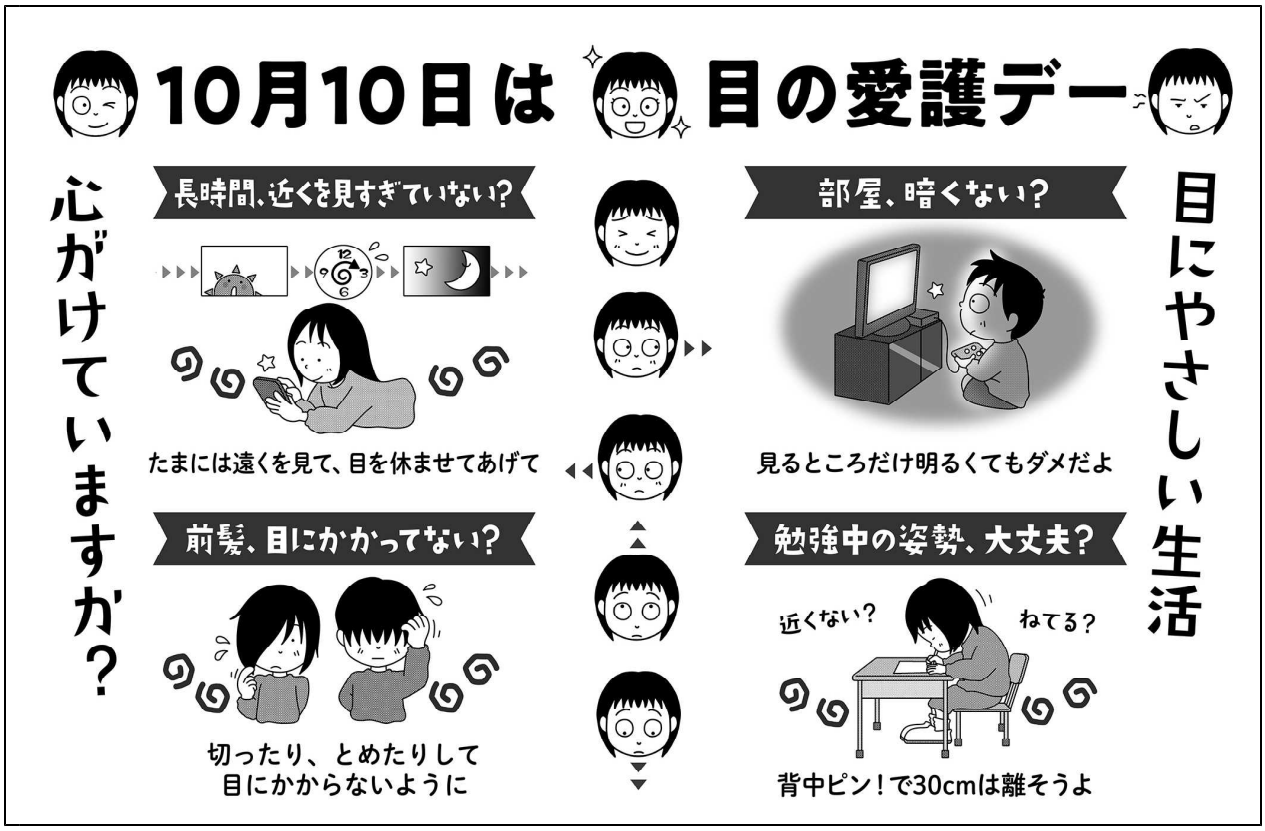
保健だより 10月号

令和２年１０月１日
前高特保健室

朝晩だいぶ涼しくなってきました。長かった就業体験実習が終わり、本格的な秋の季節になりました。秋は一日の気温差が激しく、空気も乾燥します。かぜをひきやすくなる時期ですから、しっかり体調管理をしていきましょう。



《秋の夜長　「寝冷え」に注意！》

秋の移動性高気圧に日本列島がすっぽり覆われると、全国的にさわやかな一日となります。日中晴れれば晴れるほど、日の入り後は急激に冷え込みます。高気圧が熱帯のものではなく冷たい大陸性になっているため、太陽のない夜の空気はもとの冷たい空気に戻るからです。

このような冷え込む季節は、寝冷えに注意しましょう。睡眠中は体の反応が鈍く、冷え込んできても気がつきにくいものです。**お腹を冷やさないように暖かくして眠りましょう。**

《気温の変化に注意！》

季節の変わり目になると、熱もないのに咳だけ続くことがありませんか？

急激に気温が低下すると、気管支が縮んで細くなり、空気が通りにくくなります。喘息の発作が出やすい人はとくに用心したい季節です。

《かぜを予防をしよう》

この冬は、かぜやインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。春から行っているマスク着用や手洗い等の行動が今後ますます大切になります。

毎日の習慣にすることが大切です！

1　外出後は、石けんによる手洗い・うがいをしっかりしましょう。
2　マスクを着用しましょう。
3　咳エチケット（人に向かって咳やくしゃみ等をしない）を守りましょう。
4　感染の機会を少なくするために、必要のない外出は避けましょう。
5　バランスのよい食事をとり、睡眠時間を十分とりましょう。
6　衣服の調節をしましょう。
7　積極的に体を動かしましょう。
8　ストレスをためないようにしましょう。

《10月15日は世界手洗いの日》

～正しい手洗いを当たり前にしよう～

「世界手洗いの日」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。

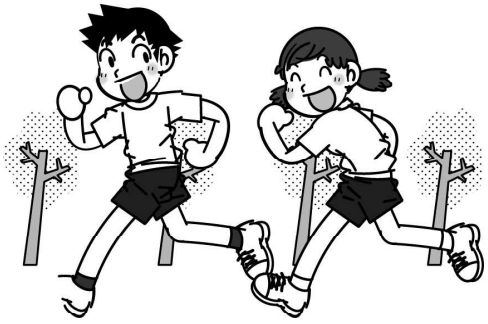
ユニセフ等が発表した死亡率の推計によると、２０１９年の５歳未満児の死亡数は世界で５２０万人。そして、もし、石けんを使って正しく手を洗うことができたら、年間１００万人もの子どもの命が守られるそうです。

手洗いで汚れの残りやすいところは、
爪の周り、関節、指の間などです。

今年は、手洗いの大切さが見直された年ですね。
改めて手洗いの大切さを実感します。

《体育行事を楽しみましょう》

新型コロナウィルス感染症の影響で、特体連が中止になり、校内体育大会も縮小した形での開催となりますが、今できる範囲で精いっぱい体を動かし、行事を楽しみましょう。



ケガを予防する４つのポイント！

①朝食をしっかり食べる。
②ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに行う。
③痛みや異常を感じたら無理をしない。先生や親に報告する。
④休養の日をきちんととる。（休養も練習の一部と考える）