

ほけんだより 11月

令和4年11月2日 小金井市立緑中学校 保健室

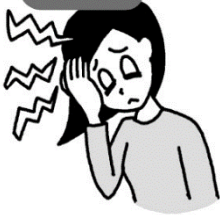
11月に入り、朝晩の寒暖差に加えて夕方は日が落ちるのが早くなりましたね。保健室では、寒暖差の影響で体調不良を訴える生徒が増えました。この時期は、服装の工夫が必要です。暖かい肌着や脱ぎ着できる上着など、その日の気温をチェックしながら服装を考えましょう。

気象病を知っていますか？

【 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。

気圧の低下



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

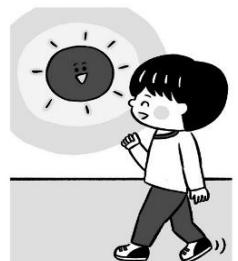


どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



太陽の力ってすごい!

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと暖かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感ずますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つかと知られています。ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



11月の健康に関する「いい日」

「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたが考える『いい歯』とは？
むし歯がない、歯並びがきれい、真っ白……。どれも確かにそのとおりですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である”かむこと”に不可欠な、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。

歯肉は、言わば歯の土台。歯こうが原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると、歯はグラグラしてかむことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯みがき。軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつけていきたいものです。



歯皮膚の日 …万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「いい皮膚の日」。この時季、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみてください。

