

# ほけんだより 10月

紀北工業高校 保健室

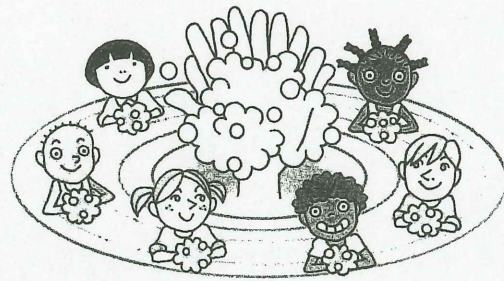
## 10月15日って何の日？

**正解は「世界手洗いの日」です！**

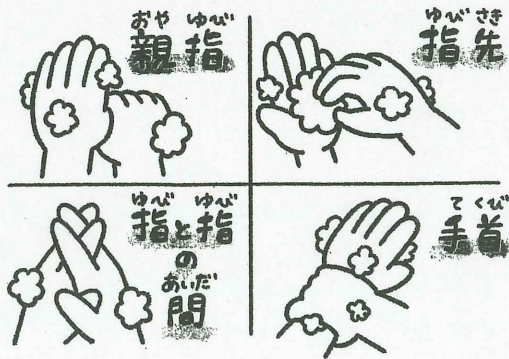
日本では当たり前のように手洗いができますが、世界には石けんやキレイな水が手に入らなからたり、正しい手洗いの方法を教えることができない国があります。

ユニセフによると、「5歳の誕生日を迎えられずに命をなくす子どもたちは、世界中で年間約520万人。でも、もし石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人の子どもが命が守られる」そうです。

自分の身体を病気から守る最も簡単な方法の一つが、石けんを使った手洗いです。正しく手洗いをして、病気を予防しましょう。手洗いは、自分を守るだけでなく、他の人へうつさない、他の人を守ることに繋がります。



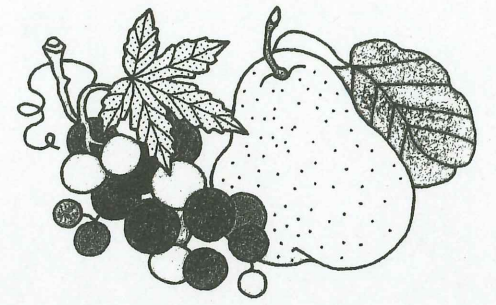
### 洗い残しが多いのはここ！



特に指先!!  
一番汚れがっています。

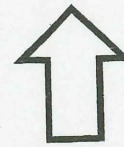
手洗いなして、手には約100万個のウイルスがついていて、流水で15秒すすぐと、約1万個に。石けんを10秒もみ洗い、流水ですすぐと数百個に。これを2セットするとほぼ0!! 水と石けんがウイルスは減らせる!! とにかく手洗いをしっかりしよう!! 参考:厚生労働省HP

「暑い」から「寒い」へ... 季節の変わり目です。まだ日中は暑い日も多いですが、涼しさも感じられるようになってきました。これからは特に、朝晩ひんやりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。急な暑さ・寒さによる体調不良をしっかりと予防しましょう。



冬の気配を少しずつ感じるこの時期は、体調を崩すひとが増加します。「寒いなぁ」と感じたら、長袖の下着を着たりして、体温調節ができるよう工夫しましょう。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、換気は今後も継続します。暖房がついても、寒さを感じることもあるかもしれません。

## 体温UPで免疫UP



「冷える生活」は病気を招く原因に！



体温は、自律神経の働きで、一定に保たれています。暑い場所では体温を逃し、寒い場所では体温を守ろうとする、体温調節の機能が備わっています。寒暖差が7度を越えると、自律神経が働かなくなり、体が体温調節しきれなくなります。この状態が長く続くと、さまざまな症状や不調を招く原因...

例えば... ｲﾗｲﾗ・不眠・不安感・肩こり・頭痛・だるさ・疲れ・生理痛・生理不順・便秘・下痢・むくみ・肥満・ニキビ・乾燥肌... etc.

### Let's Try! 温活 ~体を温める生活を~

- ★ 適度な運動: 体温の約70%は筋肉によって作られています。筋肉量の維持が大切!
- ★ 入浴: ゆっくりじっくり体を温めよう! 入浴解消にも効果的です。
- ★ 食事で温活: 普段の食事で温活を意識!

