

ほけんちより 11月

紀北工業高校 保健室

「せきエチケット」できていますか？

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。インフルエンザなどせきやくしゃみの飛沫により感染する感染症はたくさんあります。もし、ウイルスを持っている人がせきをしたら1.5メートル程、くしゃみをしたら3メートル程、ウイルスを含む飛沫はとびちるとされています。せきなどの症状がある場合は「せきエチケット」を心がけましょう。

※1 鼻と口をおおう

せきやくしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、ゴミ箱にすてましょう。



※2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせきやくしゃみはできるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。もし、手でおおってしまった場合は、すぐに石けんよく洗いましょう。



※3 マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫(鼻水や唾液)は、せきやくしゃみとともに鼻や口からとびちります。マスクをつけることで、予防につながります。

鼻を出さない
口をききまをあけない

紅葉は、最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むといわれています。冬に近づいている証拠ですね。私たちもそろそろ冬への備えが必要な時期です。衣服の調整や生活リズムに気を配り、しっかり体調を整えていきましょう。



秋の夜長。眠れないときは...

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温(体の内部の体温)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



温かい飲み物を飲む



深部体温が一時的に上昇し、その後低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。

メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面や、たくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

