

ほけんだより



愛知県立尾北高等学校 保健室

朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などさまざまなことに挑戦しやすい時期です。しかしその一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかり行いながら実りある秋を過ごしましょう！

10月15日 /
世界手洗いの日

習慣にしよう、

正しい手洗い



世界手洗いの日は、ユニセフを中心とした国際機関などにより制定されました。せっけんを使った手洗いで感染症を予防し、自分と周りの人の健康を守ることを目的としています。

なぜ手洗いが大切なの？

私たちの生活には、目に見えないウイルスや細菌がたくさんいます。ウイルスや細菌は自分で動くことができないので、手や咳、くしゃみなどに混ざって移動します。知らないうちに手に移動したウイルスや細菌は、口や鼻、目などから体の中へ入ることで病気を引き起こすことがあります。手洗いは、手についたウイルスや細菌を洗い流し、感染を防ぐために大切です。



こんな時に手洗いをしましょう

- ・家に帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・咳やくしゃみをした後
- ・ごはんを作る前
- ・ごはんを食べる前



手洗いの後はしっかり乾燥

手洗いの後は、清潔なハンカチなどでしっかり手を乾かしましょう。濡れたままでは菌がつきやすくなり、手洗いの効果が十分に発揮されません。



参考：ユニセフ

サプリメントについて

サプリメントは、「食事の代わりに栄養素を補給できる便利なもの」「薬と違って副作用がないもの」と思っていませんか。

しかし、サプリメントの組み合わせや摂取量によっては、副作用や健康被害が起こります。



たとえば、体によさそうなイメージのあるビタミンC。ビタミンCは、尿として排出されるので、一度にたくさん摂っても、体内に蓄えておくことはできません。逆に、大量に摂りすぎると、下痢や胃腸の不調につながってしまいかねません。

本来、体に必要な栄養は、食事から摂るものです。特に子どもは体が成長している時期です。安易にサプリメントに頼らず、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

気象痛に悩んでいない?



「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！ 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。

