

# 保健だより

令和 3 年 9 月 1 日

英風高等学校

夏休みも終わり、少しずつ朝晩は涼しくなり季節の変わり目で体調の不調を感じている人はいませんか？暑かった夏の疲れが溜まったりし、体調を崩しやすいので、今一度今の生活リズムを見直しましょう。

## <夏の疲れが溜まると秋バテかも??>

秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は現代病ともいわれている、「秋バテ」かもしれません。

秋バテの症状とは・・・

- だるい、疲れやすい
- 食欲不振
- 胃腸の不調
- 立ちくらみ、めまい
- 肩こり、頭痛など、様々な症状が現れます。



## 秋バテの原因

秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化があるため、体は温度差に対応しきれず自律神経が乱れがちになり、また、夏の間、冷たいものばかりを飲むと内臓に冷えが起きます。その結果、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状が現れます。

## 予防方法

湯船にゆっくりとつかり、体の中から温めましょう。リラックスすることで自律神経の乱れを整えると同時に、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。

内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなりますので、温かい飲み物や食べ物で体を冷やさないようにしましょう。

参照：日本成人病予防協会 秋バテ予防 季節の健康情報

<https://kentei.healthcare/info/column/?p=1838>

## 引き続きコロナ対策の徹底を！！

改めて感染症対策の徹底をしましょう。

### \*健康観察・・・

登校前に自宅で検温・健康観察をし、体調が悪いときは無理をせず自宅で休養しましょう。

### \*手洗い・うがい・・・

新型コロナウイルスなどの感染症の予防には、手洗い・うがいが効果的です。調理前や食事前、外出から戻った時は、手洗い・うがいをしましょう。

### \*マスクの着用・・・

マスクの着用を徹底しましょう。ただし、体育授業での呼気が激しくなるような運動を行う際や、気温・湿度が高い日には十分な呼気ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生するリスクがあるため、十分な感染症対策を講じた上で、マスクを外しましょう。用具の準備・片付けなど運動を行っていない時は、感染症対策として可能な限りマスクを着用しましょう。

### \*食事について・・・

食事の前後は手洗いをし、机を向かい合わせにせず、食事時の会話は控え、食事後には必ずマスクを着用しましょう。

### \*換気について・・・

常時換気が難しい場合は30分に1回以上窓を開けること。



### 感染予防 うがい

#### 効果的なうがいの仕方

- 1回目：水を含み強く「ブクブク」する。
- 2回目：新しい水を含み、上を向いて喉の奥まで「ガラガラ」うがいする。
- 3回目：新しい水を含み、2回目と同様にもう一度「ガラガラ」うがいをする。

参照：日本赤十字社「効果的なうがいの仕方 咳エチケット」(図)

[https://www.jrc.or.jp/chapter/saitama/about/topics/2021/0501\\_017471.html](https://www.jrc.or.jp/chapter/saitama/about/topics/2021/0501_017471.html)

厚生労働省「手洗い」(図) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>