

11月のほけんだより

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。

本校の給食室の後ろにもイチョウの木が毎年、この季節になると見事に金色に色づき、段々と冬に近づいてくるのが感じます。

11月に入り、遠足や夜間主の宿泊活動など楽しかった学校行事も終わって、今月下旬より2学期末考査が始まります。体調を整えて今年最後の試験をしっかり受けられるようにしましょう。

「寒暖差疲労」を知っていますか？

大きな気温の変化に体がついていかない状態です。11月に入り日中に比べると、朝晩急に気温が下がりますので、なるべく暖かい服装をして登校しましょう。

体を温めるポイント

3つの首を温めると血行が良くなり、体感温度が3〜4度アップすると言われています。

① 首元を温める (マフラーやネックウォーマー)
首元の血行が悪くなると、肩こりの原因となります。

② 手首を温める (手袋)

心臓は、臓器や首に血液を優先的に送るので、手に送る血量が少なり、冬になると手先が冷えて悩んでる人が多いです。



令和4年11月11日(金) いわき翠の杜高等学校保健室発行

③ 足首を温める (靴下はなるべく足首が隠れるようなもの)

足は歩くことで血液がポンプのように全身へ循環するため「第二の心臓」と呼ばれています。

外出時はもちろん室内でも靴下などで足元を温めておきましょう。

南半球で今年の夏インフルエンザが流行、日本でも今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大して以来、世界的に季節性インフルエンザの流行は見られませんでした。オーストラリア政府保健省の報告によると、オーストラリアでは今年4月中旬以降、インフルエンザ様疾患の届け出数が過去5年平均を上回り、5月、6月をピークに例年以上の勢いで拡大しました。この報告から、日本でも秋から冬にかけて流行が拡大する可能性が指摘されています。また、昨年一昨年と流行の規模が明らかに小さく感染者が少なかったため、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していることも指摘されていて、これらにより今年の冬は注意が必要です。

10月12日 ヤフージャパンニュースより

新型コロナウイルス感染症もまだまだ注意が必要です。

感染症の予防の基本はやはり、「手洗い・消毒・うがい」「マスクの着用」「3密を防ぐ」をしっかりと取り組み、今年の冬を乗り切りましょう。
また、体調が悪いときは、無理に登校をせずに休養しましょう。

福島県の新型コロナウイルス感染症の感染状況は、10月31日新たに458人で1日の感染者数は7日連続で前週の同じ曜日を上回った。

R4.11.1 福島民友新聞より

