



Health Care News 11月



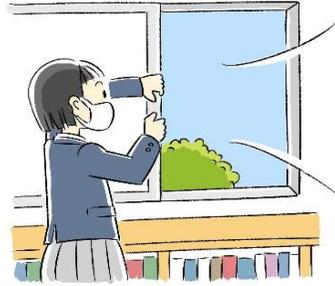
ここがポイント!

暖房使用時の注意

学校や家庭で、エアコンやストーブなどの暖房器具を準備する時季になりましたね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう!

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざ掛けなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後を保ちましょう。



暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などは、やけど・低温やけどに注意が必要です! また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。

30分に1回以上の頻度で数分間程度、窓を全開にする!
(環境省による指針)

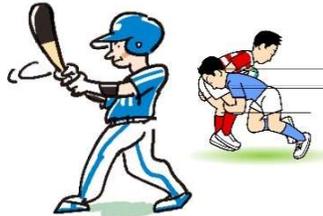
部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としても、こまめに換気が必要です。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。



★ スポーツ選手は歯を大切に使う? ★

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つときには、知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュート、ラグビーでタックルをするときも一緒です。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながっていると考えられています!



もしも、むし歯や、かみ合わせが悪い歯があると、しっかりと歯を食いしばることができません。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しています。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切です!



徐々に冬の気配が感じられるようになりましたね。昼と夕方の寒暖の差が激しく、風邪気味の人が増えてきました。特に今年は、インフルエンザの流行が危惧されています。バランスの取れた食事・十分な睡眠・適度な運動を続けて、インフルエンザに負けない体を作りましょう!

インフルエンザ出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	☹️	😊 (解熱)	😊 (1日目)	😊 (2日目)	😊	😊	👍 (登校OK!)		
発症後2日目に解熱した場合	☹️	☹️	😊 (解熱)	😊 (1日目)	😊 (2日目)	😊	👍 (登校OK!)		
発症後3日目に解熱した場合	☹️	☹️	☹️	😊 (解熱)	😊 (1日目)	😊 (2日目)	👍 (登校OK!)		
発症後4日目に解熱した場合	☹️	☹️	☹️	☹️	😊 (解熱)	😊 (1日目)	😊 (2日目)	👍 (登校OK!)	
発症後5日目に解熱した場合	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊 (解熱)	😊 (1日目)	😊 (2日目)	👍 (登校OK!)

※出席停止期間の基準は学校保健安全法施行規則第19条で定められています

朝ご飯をしっかりと食べよう!!

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ...ということになりがちです。ブドウ糖を朝食でしっかりと補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、主食を食べることで、朝から勉強や仕事に集中できます。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです! 毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう! 朝から食欲の無い時は、フルーツ、ゆで卵、チーズ、ヨーグルト、おにぎり、スープなど、簡単で食べやすいものからはじめてみるのもお勧めです。

