

# ほけんだより11月

名古屋市立中央高等学校  
(昼間定時制)保健室  
2023年11月

感染症に  
負けない体を作ろう



11月8日立冬で、暦の上ではもう冬が始まります。  
だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので  
衣服で調節し、風邪など引かないように免疫力を上げておきたいですね。

## 11月9日はいい空気の日

体温調節しよう



服装で

### 健康のための重ね着テクはこれで決まり

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>1枚目</b><br/>下着を着よう</p> <p>汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。</p> | <p><b>2枚目</b><br/>少しの余裕で空気の層を</p> <p>びったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。</p> | <p><b>3枚目</b><br/>暖かいふんわり素材をオン</p> <p>ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。</p> | <p><b>4枚目</b><br/>アウターで風をガード</p> <p>風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。</p> |
|---|--|--|--|

## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

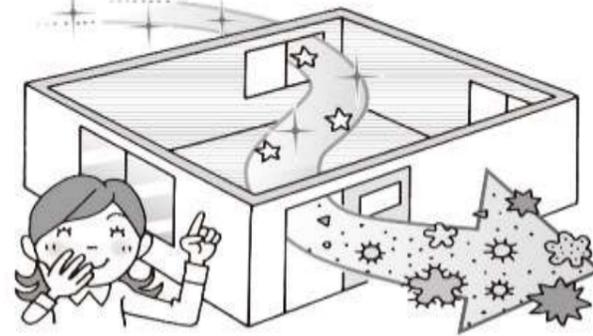
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



続けよう！こまめな換気。続けよう！手洗い・うがい・感染症対策。