

いきいき
ウキウキ
すきすき

まさき

平成30年10月

えびの市立真幸中学校
保健室

10月に入り、朝晩ぐっと冷えてきました。夜は毛布や掛け布団がないとつらい肌寒さですね。ちゃんと衣服の調整をして、暖かくして過ごせていますか？ 生徒の中にも、かぜ気味の人や、のどの痛みがある人が出てきました。冷たく乾燥した空気が、鼻や喉を刺激し、細菌やウイルスの侵入に弱くなってしまいます。これから学校行事も続きます。早め早めの感染症予防対策をして、体調の自己管理をしっかりしていきましょう！！



のどが痛い、イガイガする・・・

そんなときの対処法は？

保湿

保温

- ◎ マスクをつける
(外出時やたくさんの人と会う時は必ず)
- ◎ 寝るときに、タオルを首に当てる
(きつく首に巻かないように要注意)
- ◎ 加湿器の活用

- ◎ こまめに手洗い、うがい
- ◎ こまめに水分補給
(のどに侵入した細菌やウイルスを胃酸でやっつける！)

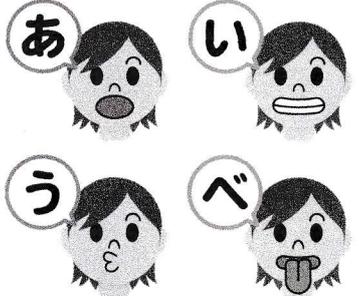
口呼吸

鼻呼吸

- ◎ 「あいうべ体操」をして、舌と口の周りの筋肉を鍛える

～やり方～

- ・ 大きな口を開けて「あ～」、口を横に大きく広げて「い～」、口を前につきだして「う～」、口を開けて舌を前につきだして「べ～」と動かす。
- ・ 声は出さなくても大丈夫！4つの動作を1セットとして、1日30セットを目標に行う。(朝、入浴時、寝る前などでもOK！)



「のどが痛い」ときに考えられる病気は、かぜ症候群(急性咽頭炎など)の他に、インフルエンザ、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、手足口病などがあります。「のどの痛み」の他に、高熱や結膜の充血、口の中に水疱、呼吸困難などがある場合は、病院を受診しましょう。

★10月19日(金)は秋の遠足です。バス酔いの心配なく、元気に活動できるよう、体調をしっかり整えておきましょう★

乗り物酔い

前日

しっかり睡眠をとる。
睡眠不足だと酔いやすくなります。



当日朝

朝ごはんは腹八分目。
満腹すぎても空腹すぎてもダメ。



乗車前

30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。



乗車中

エチケット袋はすぐに取り出せるところに。眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「酔わない!」と思うことも大事。

酔ってしまったら...
衣服を緩めて遠くの景色を眺めます。

エチケット袋

ビニール袋と紙袋を重ねておくと漏れない・見えないので◎

乗り物酔いから防ぎたいなら...

