



徳島県立城東高等学校
令和6年11月発行

11月になりました。夏の猛暑から一転、やっと？秋の空気に包まれてきましたね。湿度も低くなり、活動しやすい季節です。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…。さあ、自分の中で「〇〇の秋」を決めて、秋を楽しみましょう。



その疲れ、秋バテかも！？



今年の夏は特に暑かったので、夏の疲労がたまり、涼くなってから体調をくずす人が増えているようです。夏バテと同じように、秋に体の不調を感じる「秋バテ」が最近ニュースでも紹介されるようになりました。なぜではないのに何となくしんどい、何かいつもと違うという時は、体からのサインです。自分なりのリラクゼーション方法で心身ともに休養しましょう。

秋バテの主な症状

体がだるい、疲れやすい、眠れない、やる気がでない、めまい・立ちくらみがする…など

秋バテ対策5つのポイント

①入浴

38～40℃のお湯に長めにつかる

②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける

⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

(ウエザーニュース：「秋バテ」対策5つのポイントより)



11月9日は
いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



☆11月は「いい〇〇の日」がいっぱい！11月1日は「いい姿勢の日」、11月10日は「いいトイレの日」。
他にもあります。気分転換に調べてみると楽しいかも！？

感染症に注意！

今年の冬も、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの流行が予想されます。すでに手足口病やマイコプラズマ肺炎の全国的な流行がみられています。こまめな手洗い、うがい、手指消毒など、この機会に1度感染症対策を見直してみましよう。もちろん、栄養のある食事や十分な睡眠もお忘れなく。

◎マイコプラズマ肺炎

くしゃみ、鼻水等のかぜ症状、発熱（それほど高くない場合もある）に加え、激しい咳が特徴です。咳が長引く場合や、いつものかぜと違うと感じる時は、早めに受診しましょう。

◎手足口病

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足の裏（足の甲）などに、水疱を伴う発疹が出ます。発熱することもあります。高熱が続くことは通常ありません。原因となるウイルスは主に、コクサッキーウイルスA6（CA6）、CA16、CA10、エンテロウイルス71（EV71）などです。ウイルスの型が複数あるため、1度罹ってもまた別のウイルスに感染する場合がありますので注意が必要です。

～咳エチケットも忘れずに～



咳をするときは
肘で口を覆ってね

～鼻水エチケットも忘れずに～



鼻水をかんだ後は
手を洗おう



参考文献：ウエザーニューズ、厚生労働省ホームページ「感染症情報」より、雑誌「健」
東京都医学総合研究所「身近な医学研究情報」より