

# 保健だより 11月



## 秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

## 続けていますか？

## 「咳エチケット」

かぜをはじめとして、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。咳エチケットは、感染症にかかった、または疑いがある時、これらの感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、そでを使って、口や鼻をおさえることです。

### ① 鼻と口をおおう



咳・くしゃみが出そうになった時は、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。

### ② とっさのときは「そで」でカバー



急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおった時は、すぐに石鹸で良く洗いましょう。

### ③ マスクをつける



ウイルスを含んだ飛沫、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。咳やくしゃみが出る時はマスクをつけるようにしましょう。

## 空気も気持ちも 換気でリフレッシュ！

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、気分がスッキリしたり、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して、健康的に過ごしましょう。

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か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。



### 11月・12月 クオレ（相談室）開室日

11月18日（土）、21日（火）、27日（月）、28日（火）

12月2日（土）、5日（火）、9日（土）、12日（火）、16日（土）、23日（土）

