

今冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が心配されていますが、引き続き①検温等の健康観察、②手洗い、③マスクの着用、④換気、⑤身体的距離の確保、⑥栄養バランスのよい食事、⑦適度な運動、⑧体調が悪いと感じたら無理をせず休養を徹底して行いましょう。

## ☆加湿器を活用しよう

冬の感染症対策として、11月から各HR教室に加湿器が設置されます。適切な湿度(50~60%)を保って、鼻や口の気道粘膜の防御機能を守りましょう。加湿器は適切な管理をしないと、カビや雑菌が発生し、健康被害を引き起こす可能性があります。

加湿器を使用するときは

- ①丁寧扱う
- ②清掃などのメンテナンスを適切に行う
  - ・水タンクの水は毎日取り替える。
  - ・定期的にフィルターとトレーの清掃を行う。
- ③換気を徹底する
  - ・空気清浄機能はありません。
  - 常時廊下側と窓側を対角に開けて換気をする。



換気！  
寒くても  
換気！換気！

## ☆寒暖差による体調不良の人が増えています



### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



## ☆体や心からの危険信号「顎関節症」に注意しよう

口の機能の中でも、ものを食べて、咀嚼し、飲み込むという働きは、生命を維持するために重要な機能です。顎関節症を起こすと咀嚼が困難になり、生活に大きな支障を来します。

### ●顎関節症の三大症状●

あごが痛い・口を大きく開けられない・口を開けるときの音が出る

### ●顎関節症の原因●

硬い食品の咀嚼・スポーツ外傷・長時間のパソコンやスマートフォン・かみしめ癖・歯ぎしり・ストレスによる筋肉の緊張・など

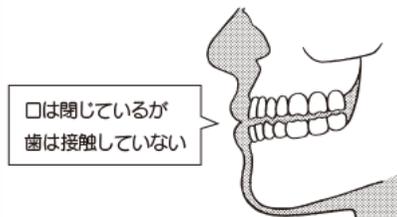
### 顎の筋肉をほぐそう

#### あなたは大丈夫？顎筋をチェック！



口を開けて、指が縦に何本入るか試してみましょう。2本以下の方は、顎が硬くなっています。

#### ふだんから口をリラックスさせよう



口を閉じていても歯が接触していない形が、リラックスしている良い状態です。

### 顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ

1~3を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出るときは行わずに医師に相談しましょう。



1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。



2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。



3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。

## ☆11月12日は「いい皮膚」皮膚の日

乾燥する季節です。手洗いやアルコール消毒で肌荒れしやすい人も、そうでない人も保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



出典：健康教室(東山書房)、高校保健ニュース(少年写真新聞社)