

**保健目標：睡眠と栄養を十分にとり、かぜの予防をしよう。**  
**安全目標：事故やけがの分析をして予防に役立てよう。**

秋が深まってきました。だんだんと、紅葉が美しい季節になっていきます。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。みなさんも、うがい・手洗いや、服装の調節など、できることから冬に備えていきましょう。



みんなの教室  
 空気をクリーンに

## 換気のおすすめ



11月9日は  
 いい空気の日

### 空気にまつわる豆知識

高地トレーニングって何のためにするの？

- ・標高が高い(高地) = 空気の重力が小さい = 空気の密度が薄い ⇒ **酸素が取り込みづらい**
- ・標高が低い(平地) = 空気の重力が大きい = 空気の密度が濃い ⇒ **酸素が取り込みやすい**

ということは…**あえて、酸素が取り込みづらい状況で、心肺機能を高めて、強じんな肺へと鍛えるために行うトレーニング**です。マラソン選手だけでなく、サッカーや柔道など、幅広いスポーツで取り入れられています。

<p><b>二酸化炭素</b> 換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。</p>	<p><b>ウイルスや細菌</b> 換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。</p>	<p><b>ニオイ</b> 汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。</p>
---	---	--

**換気のコツ**

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう

「寒いから換気したくない！」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。

**歯周病チェック**

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉	ピンク色 三角形で引き締まっている
歯周病の歯肉	赤っぽい 丸くフヨヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 食べたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

**感染性胃腸炎 注意報**

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

<b>症状</b>	<b>感染経路</b>
病原体で異なる 下痢、嘔吐、悪心、腹痛	食べ物から・人から ・汚染された食べ物による 経口感染 ・感染者のふん便や吐物からの二次感染 など

○おうちの予防のポイント  
 排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

**鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画**

チェックがつけば 貧血かも	<input type="checkbox"/> 爪がもろい	<input type="checkbox"/> ささくれができる	<input type="checkbox"/> 切れ毛、枝毛が多い
	<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 口内炎ができる	<input type="checkbox"/> 集中力がない

○鉄分の多い動物性食品を食べる  
 レバー、肉類、まぐろ・かつおなど

○鉄分の多い植物性食品を食べる  
 ほうれん草、切り干し大根など

○鉄の吸収を助けるビタミンCをとる  
 肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる

○バランスよく食べる  
 赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる

✕炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事量を減らすことはやめよう！

