

朝晩の冷え込みが身にしみる季節になりました。これからますます寒くなり、インフルエンザなどの感染症も流行してくることが予想されます。引き続き、手洗い、うがいも継続し、元気に過ごしましょう。

## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【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)



耳で受け取った気圧の変化が脳に信号で伝わり、自律神経に影響を与えるため、体調不良がでやすくなるそうです。症状がひどい人は、病院に相談してください。

きょうは  
何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日

「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の  
通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できる  
ことは？

26日 いい風呂の日

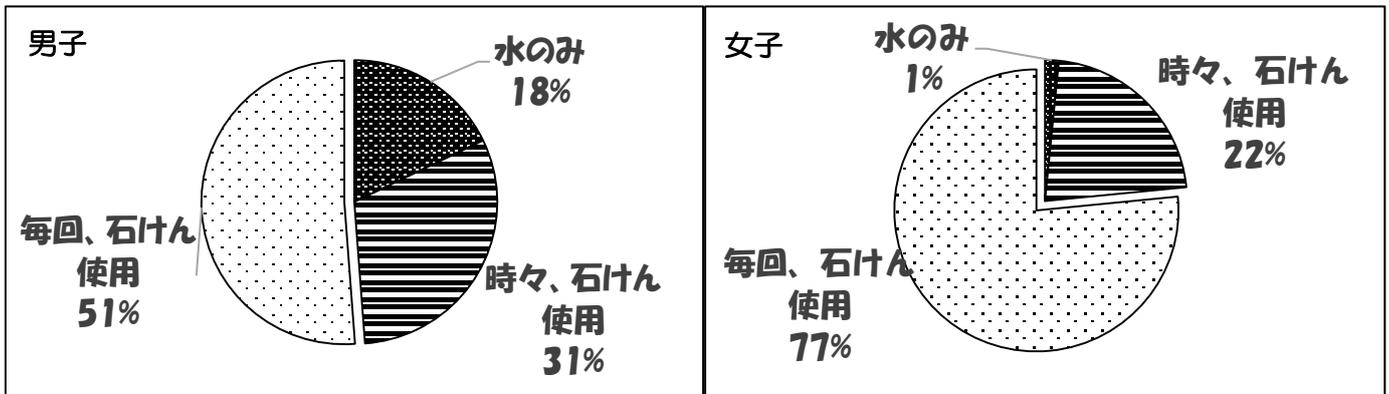
ぬるめのお湯でリラックス。

あなたは、どんな手洗いをしていますか？

松高フェスタで、アンケート結果や実験結果を発表します。

《アンケートの結果》

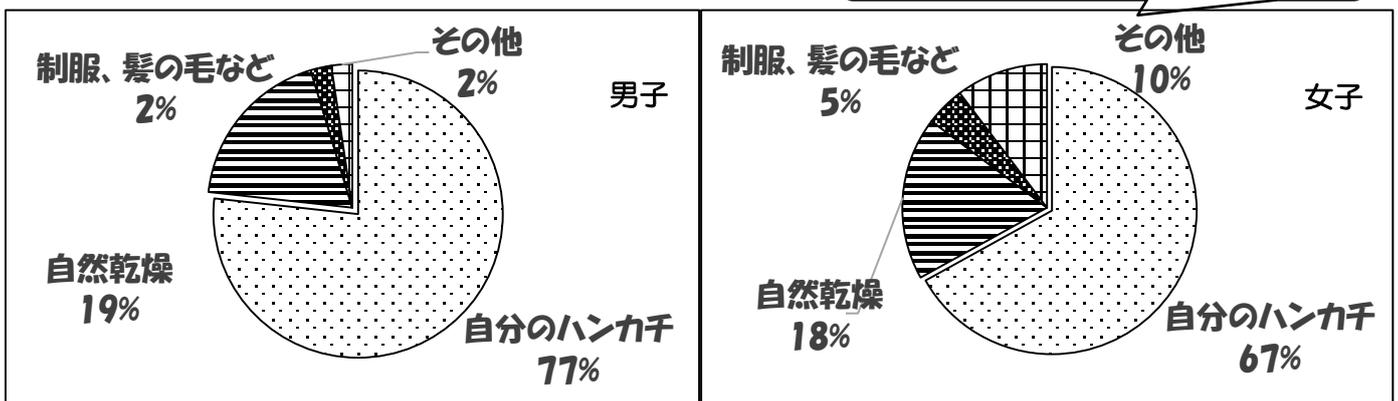
どのように 手洗いしていますか？



水だけで洗うのではなく、石けんを使って手洗いし、ウイルスや細菌を除去しましょう！

手洗い後、どのように拭いていますか？

その他（学校のペーパータオル）



毎日、清潔なハンカチやタオルを持ち歩くことを心がけましょう！

寒天培地を使って実験！



石けんを使うと、菌の数も減ります。洗い残しがあるので、隅々まできれいに洗うことが大切です。

気づいてる？

見えないけれど

菌だらけ



手洗いポスター掲示中！

イラスト（2-5中山さん）  
募集した「コロナ予防川柳」  
載せています(^)/