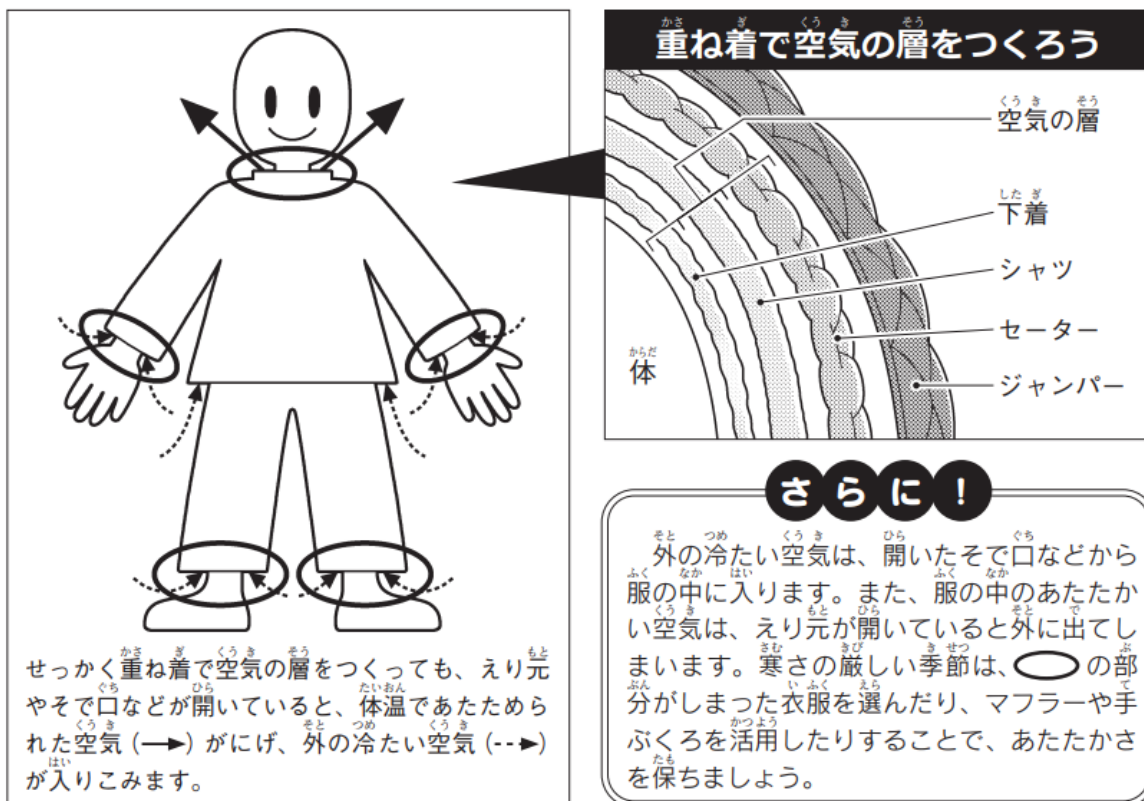


10月29日(金)に予定されていた尿検査・心電図検査が、12月17日(金)に変更となりました。

先週から気温がぐっと下がり、肌寒くなりましたね。寒くなるこれからの時期は、室内と室外で気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じてぬぎ着がができる服装がおすすめですよ。

あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



重ね着で空気の層をつくろう

空気の層
下着
シャツ
セーター
ジャンパー

さらに！

外の冷たい空気は、開いた口などで服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分がかしまった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

せっかく重ね着で空気の層をつくっても、えり元や口などが開いていると、体温であたためられた空気(→)がにげ、外の冷たい空気(->)が入りこみます。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけではなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

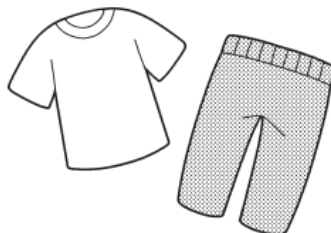
また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意！



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



のびちみして動きやすく、何度も洗ったくできるじょうぶなもの

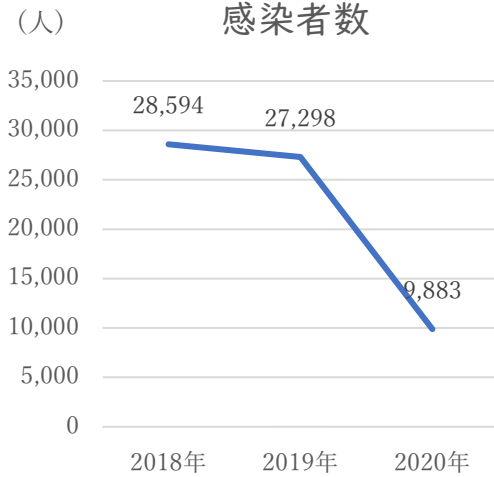
ねるとき



ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの

11月の保健目標：かぜやインフルエンザを予防しよう。

長崎県内インフルエンザ 感染者数



2019-2020年、2020-2021年の2つのシーズンで、インフルエンザの大きな流行が見られませんでした。そのため、インフルエンザに対する免疫を持たない人が増えており、次に流行する際は、これまでのシーズンを大きく上回る大流行になる可能性があるとも言われています。

しかし、インフルエンザにも、新型コロナと同様、手洗い、マスク、人ごみを避ける、食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活を心がけること等が有効です。

この冬にインフルエンザが流行するかは分かりませんが、かぜや新型コロナを予防するのと同様に、今まで行ってきた感染対策を引き続き継続して、この冬も元気に過ごしましょう！

(参考) 長崎県感染症情報センター 2018, 2019, 2020 長崎県感染症発生動向調査年報

正しいマスクのつけ方

自分はちゃんとできているかな？鏡を見ながらやってみよう！



①鼻と口をおおう



②すき間のないように
鼻の形に合わせてつける



③あごの下までのばす



換気の良いところ

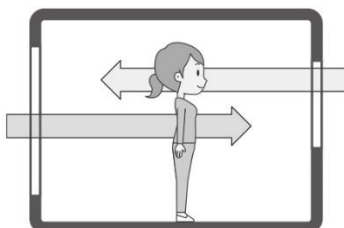
- ①二酸化炭素を外に逃がし、新しい空気(酸素)を取り込む。
- ②ウイルスや細菌が増えないようにする。
- ③チリやホコリがたまらないようにする。

寒い秋冬も、新鮮な空気をお部屋に取り入れて、心も体もリフレッシュ♪

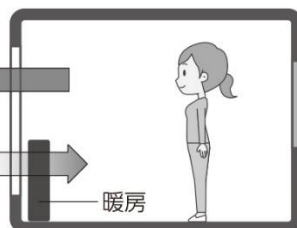
季節に配慮した換気対策(下図を参考)

- ・(冷房を使用) 28℃以下…2方向開放
- ・18~28℃ …2方向開放
- ・(暖房を使用) 18℃以上…1方向開放

2方向開放(風力換気)



1方向開放(温度差換気)



1方向開放・2段階換気(温度差換気)

