

保 健 だ よ り 11 月



体調が崩れやすく、感染症が流行る季節になりました。バランスの取れた食事、体力増強のための運動、疲労回復のための睡眠に加え、衣服での体温調節も大切です。自己管理はできていますか？

茨城県立水戸南高等学校
令和 7 年 11 月 発行



11月は「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日があります。健康に関する〇〇の日もあるので、調べてみましょう。
～そのうちの一つ、11月9日は「いい空気の日」です～

換 気 をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



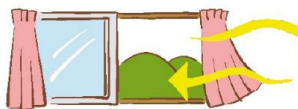
嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

「いい空気の日」に関連するもう一つの話題・・・



「スメハラ」って言葉を知っていますか？

☆☆自分では気付かない不快なニオイ☆☆

お風呂に何日も入らない、入っても頭や体を洗わない、何日も洗濯せずに同じ服を着続ける、などのことが原因で発生する**不快な臭い**や、逆に、自分ではいい香りだと思っている**香水や柔軟剤の強過ぎる匂い**で不快な思いをする人もいます。

ニオイによる不快な思いをさせる(させられる)ことを**スメルハラスメント(略して「スメハラ」)**といいます。

香水などの匂いによるものを「公害」に掛けて「香害(こうがい)」と呼ぶこともあります。

〜〜ニオイ対策〜〜

- ①毎日お風呂に入って(シャワーを浴びるだけでもいいので)頭や体を洗おう
…できない時は濡らしたタオルで体を拭く、洗面台で頭を洗う、など
- ②汗をかかない時期も肌に直接触れる服(下着など)は毎日洗濯しよう
- ③毎食後(できれば学校で昼食後も)歯磨きをしよう
- ④香水や柔軟剤は匂いの強いものを避けよう