



11月9日は
「換気の日」

空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は1日に4800もの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

ウイルスや細菌が
たどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においが
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに換気を行うなど、健康的に過ごしましょう。

11月8日は
「いい歯の日」

要注意! 歯の気圧痛

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

保健室から

「感染症が流行する時期になりました」

11月に入り、朝晩の冷えがぐっと厳しくなりました。日中は暖かいこともあり、少し動くと汗をかいたりして暑く感じたりします。ただ、夏と比べると汗をかいたままだと、体が冷えて風邪を引きやすくなります。人の体は乾燥や寒さに弱く、体温が下がると免疫力も下がってしまいます。睡眠や食事など日々の生活習慣を整えるとともに、体を冷やさないように防寒着など着るもので調整していきましょう。

