



令和 7 年 12 月発行  
大阪市立東中学校  
保 健 室

12月に入り、今年も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ってみて、健康に良い生活ができていたでしょうか。これから厳しい寒さが続くので、体調を崩さないように万全の対策をして過ごしましょう。

## 風邪やインフルエンザが流行しています！

全国的にインフルエンザが流行しています。感染予防のために、次のことを継続的に行っていきましょう。

- ・手洗いうがいをする。(食事前、帰宅後など)
- ・咳エチケットを守る。(マスクは口と鼻を覆い着用する)
- ・部屋の換気(1時間に1, 2回程度、数分間、部屋の対角線の戸・窓を開ける)を実施する。

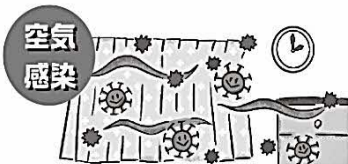


### もしもカゼやインフルエンザにかかったら・・・

- ・症状がある場合には医療機関を受診し、十分な休息をとるようにしましょう。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は出席停止期間があるため、医師に確認をとってください。
- ・発熱による発汗、嘔吐や下痢、食事量の低下などにより、気付かぬうちに水分が足りなくなるおそれがあります。また、鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスのバリア機能が低下してしまいます。こまめに水分を補給するようにしましょう。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

口と鼻をしっかりと覆って咳エチケット！



### 新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



# お酒はきっぱり断ろう！



年末年始は、親戚や友達の集まりで楽しい食事の場があるかもしれませんが、その時にもし「お酒を飲んでみる？」と勧められたら、どうしますか？

【20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律】が定められており、20歳未満でお酒を飲んでしまうと法律違反になってしまいます。

では、『未成年でお酒を飲むこと』の何が悪いのでしょうか？様々な理由があります。

## 1. 脳の機能低下

脳細胞の破壊や脳の萎縮<sup>いしゆく</sup>が早期にもたらされ、集中力の低下や記憶力の低下を引き起こすおそれがあります。

## 2. 肝臓をはじめとする臓器への障害

脂肪肝や肝硬変、膵炎<sup>すいえん</sup>や糖尿病などの病気の原因になります。

## 3. 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれ

性ホルモンを作る機能が低下し、2次性徴（からだつきや外見の変化）が遅れ、成長発達が妨げられるおそれがあります。

## 4. アルコール依存症になるおそれ

年齢が若いほど、アルコール依存症になる可能性が高いといわれています。

みなさんは今、心身の成長にとっても大切な時期を過ごしています。この時期をどう過ごすかは、その後の健康寿命（健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間）に大きくかわります。悪影響を及ぼさないように、お酒はきっぱりと断るようにしましょう。

1日5分！

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。