

ほけんだより 12月号

2021年12月6日
大阪市立歌島中学校
保健室



12月11日は「胃に（12）いい（11）」の語呂から、『胃腸の日』だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。体によくないので、注意してくださいね。

簡単! エコ! 3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

- This infographic illustrates three methods for using steam to promote relaxation:

 - 洗濯物や濡れタオルを干す** (Dry laundry or a wet towel): A wet towel hangs from a hanger.
 - お湯を入れたうつわを置く** (Place a vessel with hot water): A bowl of steam is placed on a desk or near a pillow.
 - 霧吹きを使う** (Use a humidifier): A spray bottle is shown spraying mist.

Below each method, there is explanatory text and a concluding statement.

水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

～保健室の来室状況～

急な冷え込みの影響により、風邪をひいて体調をくずした人が多かったです。まだ薄着のため「寒い！」と言っている人がたくさんいます。肌着を着たり、セーターやブレザーを着たりと上手に体温調節をしてください。

せきやのどの痛み、鼻水など少しでも体に異変を感じたら、登校せずに自宅で安静に過ごしましょう。

11月の来室人数

体調不良の来室…

275人（前年度184人）

けがなどの来室…

92人(前年度 85人)



～冬の感染症を予防しよう～

インフルエンザや感染性胃腸炎など、冬はさまざまな感染症が流行します。ウイルスがどのような経路で体に侵入するか知っていますか？感染経路を知っておくと、予防もしっかりできますよ♪

【接触感染】



【飛沫感染】



【空气感染】



こまめに手洗い・うがいをすること、そしてこれまで通りマスクを着用した生活を続けましょう。教室は常に換気をすることで、きれいな空気が流れます。冷たい風が入ってきますが、教室の2か所を5センチほど開けるだけでも効果はあります！みんなで協力して感染症を予防しましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

A colorful illustration of a dragon breathing a stream of fire or steam from its mouth. The dragon has a textured, scaly body and a long tail. The fire it breathes is depicted as a bright orange and yellow flame with several smaller sparks trailing off to the sides.

せいぞんじかん	ウイルスの生存時間	プラスチック・ ヒュアルコム
くうきゅうじゅう 空気中	がみひょうめん ボール紙の表面	ステンレスの表面
3じかん 時間	24じかん 時間	48~72じかん 時間

The illustration features three circular icons. The first icon on the left shows a person's hands being washed with a bottle of liquid soap. The second icon in the middle shows a sun-like shape with a face, with a large drop of water falling from above it. The third icon on the right shows a person wearing a mask and holding a bottle of liquid soap, with steam rising from their hands.

さむ~い冬も体ぽかぽか

冷え知らずさんになるには

冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけではなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体质だから」と放っておらず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

思いあたることはありますか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

末端 冷えタイプ



- 手足の先が冷える
- 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

下半身 冷えタイプ



- 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができることがあります。

内臓 冷えタイプ



- お腹に手を当てると冷たい
- お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとのことが多いの人にもよく起こります。

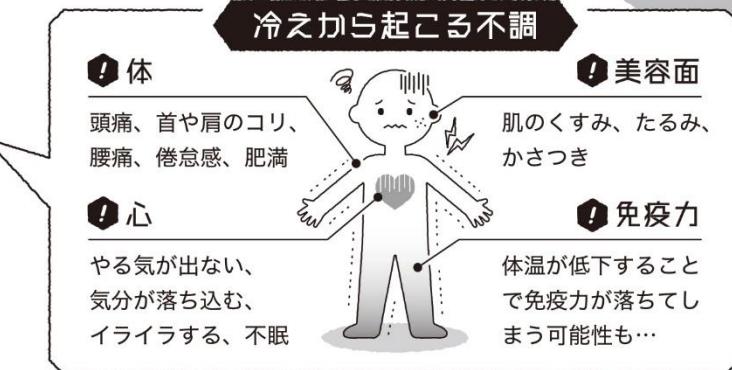
全身 冷えタイプ



- 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。



冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策



1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかかりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくくする

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

