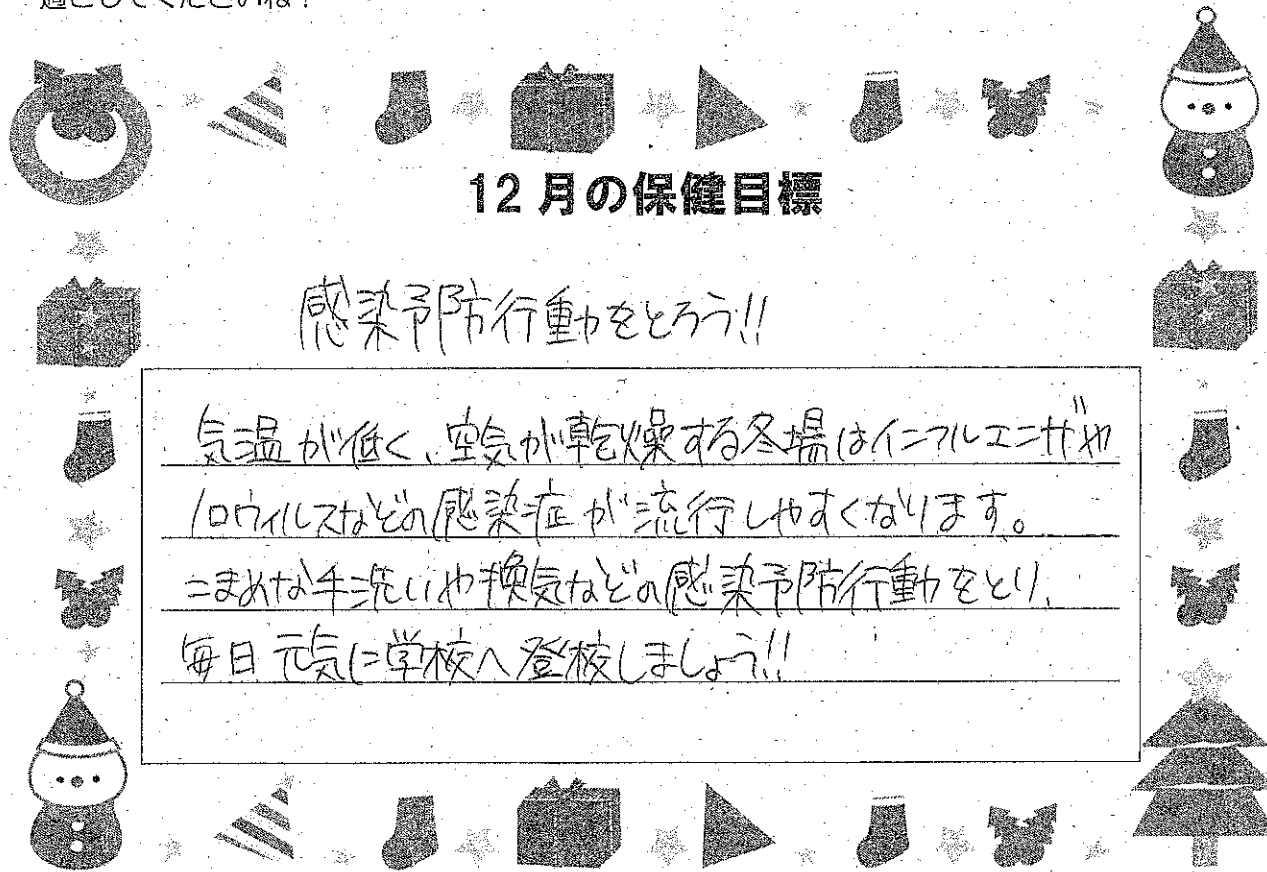


小中一貫校むくのき学園
大阪市立中島中学校 保健室
令和3(2021)年12月8日発行

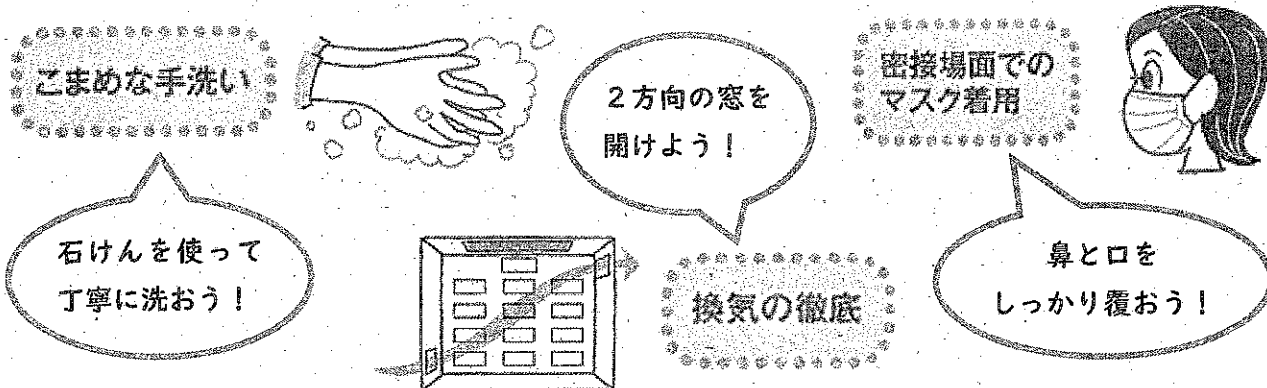
いよいよ2学期も残りわずかとなりました。土曜参観や運動会、展示発表会など学校行事がたくさんありましたが、皆さんはどの活動が一番印象に残っているのでしょうか？自分で体験して感じたこと、考えたことは皆さんの成長につながります。そして、それらの経験は皆さんの人生を色鮮やかにしてくれます。大晦日に「今年1年充実していたな」と思えるよう、体調管理を行いつつ、残りの日々を過ごしてくださいね！



12月の保健目標

感染予防行動をとろう!!

気温が低く、空気が乾燥する冬場はインフルエンザや
ロウウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。
＝まめな手洗いや換気などの感染予防行動をとり、
毎日元気に学校へ登校しましょう!!



こまめな手洗い

石けんを使って
丁寧に洗おう!

2方向の窓を
開けよう!

換気の徹底

密接場面での
マスク着用

鼻と口を
しっかり覆おう!

寒いと固まる! そのワケは?

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと以下ようになります。

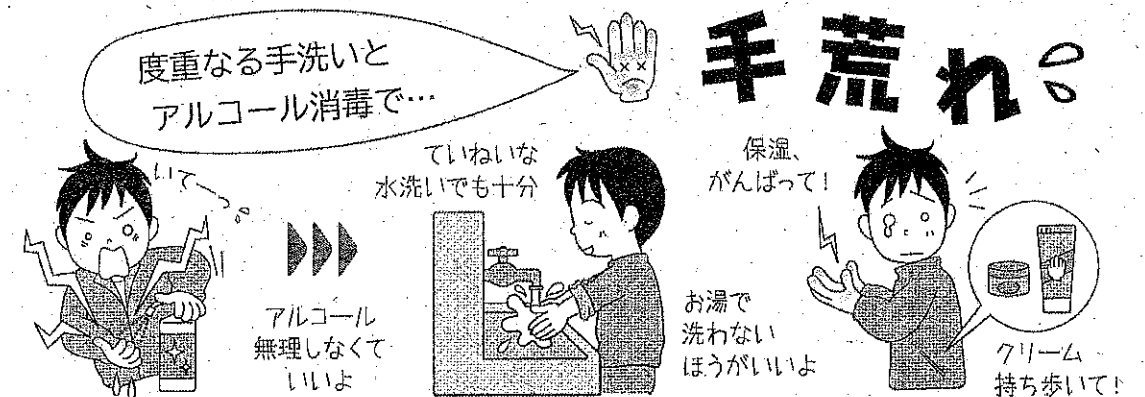
気温が低い⇒血管が縮む⇒
血行が悪くなる⇒
酸素・栄養の循環が滞る⇒
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、怪我が治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。



体を動かして、寒さになれよう!



度重なる手洗いと
アルコール消毒で...

ていねいな
水洗いでも十分

アルコール
無理しなくて
いいよ

保温、
がんばって!

お湯で
洗わない
ほうがいいよ

クリーム
持ち歩いて!

手荒れがある場合は、無理にアルコール
消毒をせずに、丁寧に水洗いをしましょう!

