

# 保健だより 12月

2025年12月2日  
大阪市立三菱中学校  
保健室

今年の冬至は12月22日（月）です。冬至は1年の中で日が出ている時間が一番短い日です。この日にカボチャを食べたり、ゆず風呂に入ったりして体調を整え元気に新しい年を迎えましょう！

## ☆免疫力アップの生活習慣:「身体をあたためよう!」☆

今月は“身体を温めよう”について考えましょう。身体を温める1番の目的は、血の巡りを良くすることです。寒い季節は身体が冷えやすくなっています。血液は、私たちの身体の細胞一つひとつに栄養や酸素を運び、またいらなくなった老廃物を回収しています。身体が冷えると、血液の流れが悪くなり細胞に栄養や酸素が届かなくなり、身体の老廃物も溜まっていき体調不良になっていきます。

## ○血の巡りを良くするために気をつけてほしいコト

### ①食べものについて

根野菜を食べましょう。ごぼう、にんじん、れんこん、かぶなど冬に旬の野菜を積極的に摂りましょう。冬はたくさんの野菜を摂れる鍋や発酵食品のみそ汁がおすすめです。また、砂糖の摂りすぎにも注意しましょう。ミネラルが豊富な黒砂糖やはちみつがおすすめです。

### ②筋力をつけよう

下半身の筋力を意識してつけましょう。血の巡りを良くするためふくらはぎの筋力をつけるスクワットなどを生活習慣に取り入れましょう。

### ③湯船につかる（お風呂につかると自律神経も整います）

シャワーではなく、お風呂につかることで、カラダが温まり血の巡りがよくなります。お風呂上りに冷えないよう厚手のくつ下を履くなどで、体温を保ちましょう。

### ④服装について

### 寒さ対策、万全ですか？



下着を着よう

汗を吸ってくれて保温の効果があります



上手に重ね着をしよう

空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります



3つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると効果大！



## 風邪や感染症を予防するために換気をしよう！

教室や部屋の空気を換気で入れ替えて、ウィルスの滞在時間を減らしましょう。また、新しい空気を入れることで二酸化炭素の濃度も下がります。



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく


2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率




2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい


## 感染症の主な感染経路



**飛沫感染**  
会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。



**エアロゾル感染**  
飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空气中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



**接触感染**  
病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

☆こころの健康・・・本田宗一郎☆

新しいことをやれば、必ず、しくじる。腹が立つ。

だから、寝る時間、食う時間を削<sup>けず</sup>って、何度も何度もやる。

そうするうちに、しくじらないコツというものがわかってくる。

しくじりの<sup>しかばね</sup>屍を乗り越えるうちに、それをよけることもわかってくる。