

ほけんだより 12月

2024-9

令和6年12月6日

大阪市立矢田中学校
健康教育部 ほけんしつ

寒い季節を 元気に過ごそう！



毎日の生活により入れよう

おん
温

かつ
活

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、様々な不調を起こします。

- ▶免疫力が低下する…体温が低いと免疫機能が十分働かなくなります。
- ▶血流が悪くなる…血流が滞ると体内に老廃物がたまったり、臓器が働きにくくなったりします。

温活のポイント

食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せません・食事では、たんぱく質(肉・魚・大豆・卵など)を意識的に取り入れましょう。朝ご飯は胃腸を動かして体温が上がるので、必ず食べましょう。



運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を作れません。筋肉のやく70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので、毎日体を動かすようにしましょう。



入浴 温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内部まで十分に温まりません。40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経も整います。



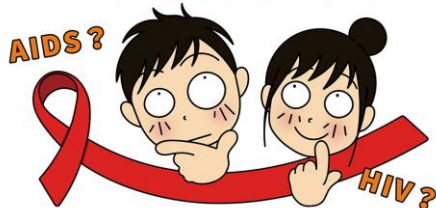
服装 冷気で体温を下げない

首、手首、足首は皮下の浅いところに動脈が通っているので、ここを冷やすと体温が下がってしまいます。マフラーや厚手の靴下などで防寒を。重ね着をすると服と服の間に温かい空气の層ができ、保温効果が高まります。必ず下着を着用しましょう。体をしめつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。



U=U 知ることからもう一度。

12月1日は世界エイズデー



正しく知って 正しく ふせごう

HIVとエイズってなに?

「AIDS(エイズ)」とは、「HIV」というウイルスに感染することで免疫力が低下し、様々な疾患を発症した状態を言います。

感染を防ぐには?

HIV は感染力が弱いため、日常生活(握手・入浴・缶などの回し飲みなど)ではうつりません。感染経路は、主に「性的接触による感染」「血液を介しての感染」「母子感染」の三つに限られているため、正しい知識を持って予防対策をとることで、HIV 感染のリスクを減らすことができます。

感染・発症したら治せるの?

今のところ、体の中にある HIV を完全に排除することはできません。ただし、医療の進歩によって様々な治療薬が開発されたおかげで、体内にいる HIV の増殖をおさえ、免疫力を維持することが可能になっています。

万一、HIV に感染、又はエイズを発症しても、薬を飲み続けるなど適切な治療を継続することによって、普通の生活を送ることができますし、こどもを安全に出産することも可能です。

冬も気をつけてほしい脱水予防

冬は空気が乾燥しているうえに、暖房器具を使うことが多いので室内の湿度が下がります。そのような環境では、自覚のないまま肌や呼吸から体の水分が失われていることがあります。

喉が渇きにくく夏場と比べると水分摂取が少なくなることが原因の一つです。



こまめな水分補給を

1日に約 1.2 リットルは飲料水等でとることが大切です。身体が一度に吸収できる水分量はおよそコップ一杯分。一度にたくさん飲んでもすぐに排泄されてしまうため、一日に 6~8 回に分けてこまめに水分を補給しましょう。

じゅうぶんな加湿を

暖房器具を使用する冬は知らず知らずのうちに皮膚や呼吸から水分が失われます。空気の乾燥を避けるため、室内にいる時にはなるべく加湿器を使い、湿度を 40~60%に保ちましょう。

湿度が 40%以下になると、目や肌を乾燥させるほか、ウイルスも活発になってしまいます。脱水症の予防だけでなく風邪の予防にもなりますので、適切な湿度を保つようにしましょう。



12月4日~10日は人権週間

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。