

# ほけんだより 12

令和6年 12月 2日  
湖北台中学校保健室

今年も残すところ一か月となりました。年末にあたり今年一年の振り返りをし、新たな気持ちで3学期を迎えましょう。また、冬休みに入ると生活リズムが乱れやすくなります。休み中でも規則正しい生活習慣を意識して免疫力を高め、風邪に負けない体づくりを心がけましょう！



## 感染症注意報

気温がぐっと下がることで体調を崩しやすくなり、空気が乾燥していることで感染症のウイルスが増殖しやすくなります。異変を感じたら次のことを心がけよう！

体調が悪い

と思ったら・・・

### ①睡眠をとる

休むことで体にある回復力や、病原菌を戦う力を高めることができます。体調が悪い時はゆっくり休むことが一番です。

### ②水分補給

空気が乾燥すると皮膚や粘膜から水分が蒸発するので、脱水状態にならないように、冬でも意識的に水分を取りましょう。冷たい飲み物よりも室温くらいのがオススメです。

### ③栄養補給

細菌やウイルスと戦うためには食事が大切です。食欲がない場合はおかゆ・やわらかく煮たうどんなど、喉が痛い場合はゼリーなど食べやすいものがオススメです。



## 保護者の方へ

◎冬本番となり、様々な感染症が流行する時期となってきました。朝体調に異変を感じたら、すぐに体温の計測をお願いします。朝のうちに微熱がある場合は、日中に熱が上がる可能性があるため、十分な休養をおすすめします。朝から熱が出た場合は、登校せずに病院を受診し、医師の診断を受けてください。

◎インフルエンザ等の感染症の診断を受けた際は学校へ連絡し、医師の指示の下出席停止期間を確認して登校するようお願いします。

◎早退することになった時のために、確実に連絡が取れる連絡先を生徒本人にお知らせください。

うら：ウイルス&温活について

# ウイルスはどのようにうつるの？

## 空気感染



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ウイルスが入ってきます。

## 飛沫感染



感染した人が咳などをした時に、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。

## 接触感染



ドアノブなどたくさんの人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。

ウイルス対策には…



換気と手洗い・うがいが大切です！  
こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう！



## 温活を始めよう！～冬の冷えにさようなら～



「冷えは万病のもと」と言われるぐらい、冷えは様々な不調を引き起こします。

### ①免疫力が低下する

体には体内に侵入したウイルスや細菌を撃退する「免疫機能」があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えるとウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

### ②血流が悪くなる

体が冷えている＝血流が悪い状態。血液には体中に熱・酸素・栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が悪くなると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



## 温活～4つのポイント！～

### 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。

食事では熱を生み出しやすいたんぱく質（肉・魚・卵など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め、体温が上がるため、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、十分な熱を生み出せません。また、筋肉が硬くなり血流も悪くなります。軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かしましょう！



### 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側まで十分に温まりません。38～40℃のぬるま湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります♪  
リラクゼーション効果もあり、自律神経が整います。



### 服装 冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつける服は血流が悪くなるので、注意！

