

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

あっという間に秋が去り、冬の本気を感じる寒さになってきましたね。年末にはクリスマスにお正月と楽しい行事が盛りだくさんです。しかし、冬が本気を出してきたということは、ウイルスも本気を出す時期です。引き続き、手洗い・うがい、マスク着用、換気など感染症対策を十分にしてください。そして、元気いっぱいに素敵な冬休みライフを送ってください。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 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体にウイルスが入ってきます。

### 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。

### 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、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。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがい、マスクをすることが大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

上のイラストを見ていくと、換気、手洗いうがい、マスクをすることが感染症の予防に繋がることがよく分かりますね。ただ単に、感染症対策をするのではなく、何のために行っているのか考えながら予防しましょう。

## Winter topics!

1

どうして寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



## 食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

2

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



### 食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。



## 冬休みには病気の治療・検査をしよう

春に病院への受診のお手紙をもらった人は、時間に余裕のある冬休みに受診をしましょう。ただ、年末年始は病院がお休みの日も多いので、冬休みに入ったら、早いうちに受診することをおすすめします。治療・検査が済んだら、病院で記入してもらった受診のお手紙を保健室に提出してください。受診のお手紙をもらったが、手元に無いという人は、再度お渡しするので、保健室にとりにきてください。