



ほけんだより

令和6年12月20日
西中 保健室

気温が低く、冷え込んだ日は体が震えることがあります。

寒さで体が震えるのは体を守るため。体は**体温を保つために筋肉を小刻みに動かして、熱を生み出そう**とします。じっとしている時と比べて最大6倍の熱をつくりだすことができるそうです。

この重要な働きにも限界があります。この働きを助けるために体を動かしたり、温かい物を食べたり、飲んだりして体を芯から温める行動をしましょう！！



カイロの 使い方に注意

使うとぽかぽか温くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが…
やけどをする危険も!! 使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない!!



✕ 皮膚に直接貼らない!!



✕ 熱くなったら、体から離す!!
(カイロをとる)

いろいろな感染症が流行っています・・・

12月の中旬を過ぎたころからインフルエンザが急に増え始めました。

現在、インフルエンザだけでなく「新型コロナウイルス感染症」「マイコプラズマ感染症」も確認されています。基本的な予防に加えて、次のことも心がけましょう。



ウイルスはどこから来るの?

カゼやインフルエンザなどの感染症のウイルスは、みなさんの体に3つの方法で入ってきます。

①空気感染

空気
感染



締め切った部屋の空気中には、さまざまな菌やウイルスがたくさん漂っています。その空気を**吸い込む**とウイルスが体に入ってきます。

②接触感染

接触
感染



ドアノブやボールなど、**たくさんの人が使う場所**や物にウイルスが付いていることが多く、そこを触った手で鼻や口を触ると体に入ってきます。

③飛沫感染

飛沫
感染



感染した人が咳やくしゃみをした時やおしゃべりをしている時に、唾液と一緒にウイルスが飛び散り、近くにいた人がそれを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・手洗い・うがい★が大切!!

こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

基本的な予防対策

- ① 手洗い・うがい
- ② 換気



プラスの予防対策

③ 水分補給

鼻やのどの乾燥を防ぐことで、ウイルスが体に侵入するのを防ぐ力がUP↑します!!
お湯や温かいお茶がベスト!



④ 休養と栄養

夜、しっかり睡眠をとることで**体力や免疫力を強化**します。
好き嫌いなく食事をして、さらに、**体力・免疫力を維持**しよう!



⑤ マスク

マスクは個人の判断ですが、**人ごみに行くとき、咳が出る時**などは、マスクを着けることをおすすめします!



⑥ 運動や入浴など

体を動かして体温を上げたり、湯船につかって体の芯から温めることで、**血液の流れが良くなって、免疫力アップ**にも効果的です。外出時のカイロの使い方も工夫しましょう。



21日は冬至!



もうすぐ冬休み
* **思いっきり** *
がんばる
楽しむ
ための
合言葉 *

ふ くそうであたたかく
上手な重ね着を...
首・手首・足首をしっかり防寒!



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーですませない!
寒さで緊張した**筋肉を湯船でほぐそう!**

に っちゅうは外で運動しよう
家の中でゴロゴロしない!
体を動かして、**体のスイッチを毎日リセット!**



ま ずは早起きから
早起きがカギ!
生活リズムの重要ポイント!

け んこう的な食生活を
食べすぎ注意!
朝・昼・夜、**時間を決めて**目安は腹八分目!



な んでもかんでも投稿しない
SNSのトラブル急増!
使いすぎ・使い方に注意を!

い つも手洗い忘れずに
感染予防の基本!
ハンカチも忘れずに...

