



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



使うとぽかぽか温かくなるカイロ。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!!



✗ 热くなったら、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 はどこから来ます?

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

①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ります。

②接触感染



ドアノブやボールなど、たくさん的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ります。

③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ります。

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たり、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
ための
合言葉

