ほけんだより12月

２０２２年１２月５日

小川南中学校
保健室発行

日に日に寒さが増し，冬の訪れを感じますね。今年も残すところ１か月となりました。みなさんにとってどんな年でしたか？ よかった点，悪かった点をしっかり反省し，新しい年に向けて反省点を生かしていきましょう。

冬はウイルスが活発になる季節です。体を動かして体力をつけたり，しっかりと休養をとったりして，寒さやウイルスに負けない体づくりをしましょう。そして，冬休みまでの学校生活を元気に過ごしましょう！

12月の保健安全目標

・冬の健康に気を付けよう。
・事故災害から身を守ろう。

血行がよくなり，温かい血液をめぐらせることができるので，体が温まります。

インフルエンザを予防する3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと，感染力は弱くなり，寿命も短くなります。温度は20～25℃，湿度は 50～60%に保ちましょう。

換気で追い出す

インフルエンザは，くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので，換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で，目や鼻，口などを触ると，ウイルスが体の中に入ってしまいます。そうなる前に手洗いをしましょう。

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは，くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。マスクと顔に隙間をつくらないよう，きちんとつけましょう。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には，線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを外へ外へと運びます。乾燥すると働きが悪くなるので，部屋の湿度を保ちましょう。マスクも，のど(線毛)の乾燥を防ぎます。

免疫力でやっつける

免疫とは，ウイルスや細菌などが体内に入るといち早く反応し，やっつけようとする働きです。規則正しい生活習慣で免疫力を高めましょう。

冬の事故やケガに気をつけて！

○暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は，交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので，早めにお家に帰りましょう。

○ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつけず，大ケガをすることもあります。寒いときは手袋をして，手はポケットから出しておきましょう。

○歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも，自転車に乗るときも気を付けて。

○低温やけどに注意

使い捨てカイロは，低温やけどに注意して使いましょう。軽いやけどのように思われがちですが，皮膚の奥深くまで達していて，重傷なことも多いと言われています。

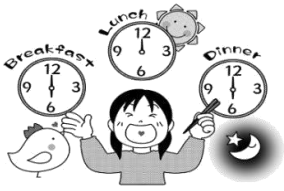
衣服の上から使い，同じ所に長時間貼らない。

貼ったまま寝ない。

冬休みも規則正しい生活を心がけよう

カラダを動かす

３食しっかり食べる



夜にしっかり寝る！

生活習慣を乱すことは簡単でも，リズムを整えることは大変です。だらだら過ごす日があってもいいと思いますが，規則正しい生活を心がけてくださいね。

冬でも水分補給を忘れずに！

脱水症状は夏だけのものじゃないって，知っていますか？夏みたいに汗をかかないのに，どうして脱水症状が起こるのでしょうか。

体の水分は，汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出て行きます。１日に体重１キロあたり約15mL もの水分が出て行くと言われています。冬は空気が乾燥していて，思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。冬も意識してこまめな水分補給をしましょう。