保健だより12月

令和３年１２月
大島中学校

２０２１年も残すところ、あと１か月となりました。皆さんにとって、この１年はどんな年でしたか。新型コロナウイルスの感染拡大により、再び長い休校期間もありました。しかし、制限された中でもタブレットを活用したリモート授業や、感染対策を行いながら実施した学校行事など、昨年と比べてできることも増えた１年だったのではないでしょうか。

今後は、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行する時期です。引き続き、手洗い・咳エチケット等、感染症予防に努めていきましょう。

冬を暖かく過ごしましょう

寒さの厳しい冬は、体が冷えやすい季節です。手足の先が冷たい、お腹が冷える、全身が寒い……など、冷えの種類は様々です。冷えは体だけではなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの原因は、血行不良で毎日の生活習慣と大きく関係しています。体が冷えやすい人は、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えからおこる体の不調

体
頭痛、肩・首こり、腰痛、便秘、肥満

心
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

美容面
肌のくすみ、たるみ、かさつき

免疫力
免疫力が低下し、カゼをひきやすくなってしまう

冷え知らずをめざそう！ 4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える
体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる
食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

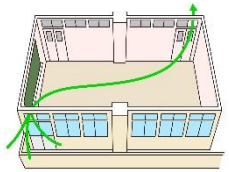
3 冷えから体を守る服装選びを
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に
湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

上手に換気をしましょう

これから、暖房をつける時期になります。外の冷気が入ってこないように窓や扉を閉め切ったままでいると、どんどん部屋の空気が汚れてしまいます。換気は感染症予防にもなるため、上手に換気を行い、綺麗な空気で過ごしましょう。

★換気のポイント★
・対角にある窓や扉を開け、空気の通り道をつくる
・常に隙間をあけておく（1時間に１回、全開にする）



◎換気をしないと……

二酸化炭素が増える

ウイルス・細菌が増える

チリ・ほこりがたまる

～保護者の皆様へ～

インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス等）の流行しやすい時期となりました。現在、ご家庭で新型コロナウイルス感染症の予防に努めていらっしゃることと思います。引き続き手洗い・咳エチケット等、感染症対策の励行のご協力をお願いいたします。

また、感染性胃腸炎やインフルエンザにかかったときは出席停止となります。感染性胃腸炎の出席停止期間は「学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」です。インフルエンザは「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで」となっています。インフルエンザ等で学校を休む場合は、必ず担任までお知らせください。

インフルエンザにかかったら
登校できません

小学生以上では、「発症したあと５日を経過し、かつ、解熱したあと２日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK