



笑顔、咲く

令和4年12月6日

藍川東中学校

ほけんだより



12月に入ると、一気に気温が下がって冷え込んできたように感じます。今年もあと少しですが、どんな1年でしたか。

11月は中間テスト、文化交流会があり、自分で頑張ったこと、仲間と一緒に取り組んだことが多くありました。

寒い季節も体調管理をしっかりして元気に生活していきましょう。

寒さも本番!

寒い冬を温かく過ごそう

12月に入り、15℃以下の日が増えてきていますが、ジャージの下は半そで!という生徒もいます。寒いと体温が下がってしてしまうため体調を崩しやすくなります。まずは服装で調節するなどして暖かく過ごしましょう。

上手な重ね着

20~16℃ カーディガン重ね着

15~12℃ トレーナー、セーター重ね着

11~7℃ コート、ウインドブレーカー

6℃以下マフラー、手袋、タイツなど小物

服装の工夫

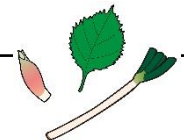
3つの首をあたためる

手首、首、足首は熱が逃げやすいため、小物を上手に使いましょう。



食べ物の工夫

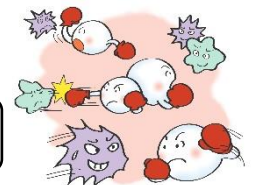
ねぎ、しょうが、ニラ、にんにく、かぼちゃ、くるみ、みそなど、薬味や冬が旬の食べ物を取り入れましょう。



免疫力を高めよう

粘膜免疫

免疫力の中には、ウイルスや細菌を侵入させない粘膜免疫があります。これは、体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックし、体の外で追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸内細菌のよいバランス ~理想は2:7:1~

悪玉菌 (免疫カダウン)

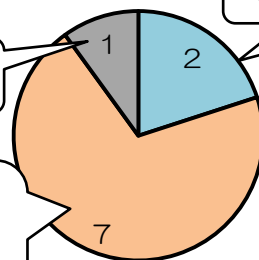
善玉菌 (免疫力アップ)

ひよりみ
日和見菌

(善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする)

善玉菌を増やす食べ物

乳酸菌を多く含む
ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチなど



12月の保健目標 感染症を予防しよう

引き続き、感染症対策に努めましょう。今年の冬は新型コロナウイルスの第8波とインフルエンザの流行に注意が必要です。どんなに感染が拡大しても、予防するためには基本的な感染対策を引き続き行うことが大切です。

今年のインフルエンザ情報

厚生労働省の報告によると、9月中旬から11月下旬にかけての全国のインフルエンザの感染者は、去年が132人に対して今年は2020人と、約15倍です。

同時感染とは？

インフルエンザと新型コロナウイルスの両方に感染することです。インフルエンザと新型コロナウイルスのどちらかに感染すると、炎症により気道が傷つくため、ウイルスが付きやすく、同時感染しやすくなります。

同時感染のリスク

人口呼吸器のリスク、死亡のリスクが高くなります。



自分がどれくらいできているか、確認してみよう！

外から帰ってきた後、ご飯の前などは石けんでの手洗いができていますか

給食を食べる時は黙って食べていますか

会話をする時は鼻までマスクを着用できていますか

常時10cm程度開けて窓を換気できていますか

ソーシャルディスタンスを意識した生活ができていますか
(自分の腕を横に広げたくらいの距離は、人と離れる)

早寝早起きができたか。夜11時までには寝ていますか

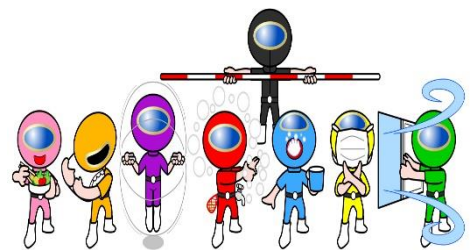
朝・昼・夜の三食をきちんと食べていますか

毎日、体温測定と健康チェックをすることができていますか

ノロウイルスにも注意！

冬に流行する、感染力の強い食中毒の一種で、消毒が効きません。感染症を予防するためには手洗いが重要です。

自分だけでなく、友だちや家族などの身の回りの人にも再確認してもらいましょう。



寒くなっても手洗いしよう！

石けんを使い、手のひら・手の甲・指の間・爪の間・親指・手首の6か所を意識して、20秒くらいかけて洗いましょう。特に手が汚れた後や、果物やパンなど、直接手で食べる前には意識して洗えるとよいですね。

