



# ほけんだより 12月号



令和4年12月1日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

あっという間に12月に入り、これから寒さも本番を迎えますね。冬になり急に気温が下がると、体調を崩しウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けずに元気に過ごすために、もう一度寒さ対策や感染症対策を確認しましょう。



## 寒さに負けない体力をつけよう

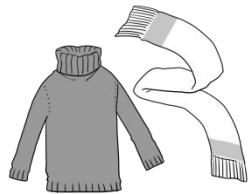
### 3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



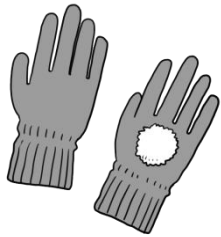
#### 「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



#### 「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいでしょう。最近はハンドウォーマーなども売られています。



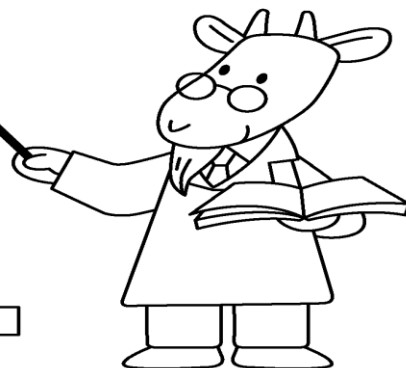
#### 「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



#### 令和4年度 戸町中学校 生活のきまり

- 登下校中のマフラー・ネックウォーマー・手袋・カーディガン・コートの着用を認める。ただし、下駄箱で脱衣・着衣すること。
- 厳冬期においては、防寒の目的で派手でないタイツやレギンス・ストッキングの着用を認める。



## 感染症に気をつけよう！！

1 外から帰ってきたときは、手洗いとうがいをしよう。

2 寒くても外で元気に遊ぼう。

3 好ききらいをしないで何でも食べよう。

4 人が多く集まるところに出歩くのはさけよう。

5 早ね早起きをし、規則正しい生活をしよう。

6 せきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐためにマスクをつけよう。

7 窓を開けて新鮮な空気の入れかえをしよう。

### かぜの予防は、ふだんの生活習慣が大切！

みなさんは、クリスマスツリーを飾りますか？  
クリスマスツリーを飾るのは、モミの木に住む小人が幸せを運んでくれるという言い伝えから、花や卵、ロウソクなどを飾ったことがはじまりだそうです。皆さんの家にも、幸せを運ぶ小人が来てくれるといいですね。