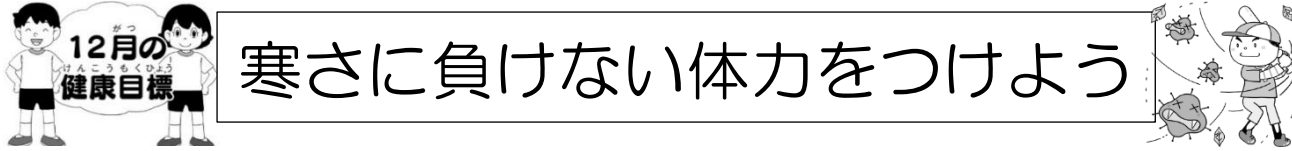


ほけんだより 12月号

令和5年12月4日
長崎市立戸町中学校
保健室

冬が始まります。日に日に寒さが増してきましたね。この時期にはやるのが、かぜやインフルエンザ等の感染症です。体調をしっかり管理して、冷たい北風に負けない元気な体をつくりましょう。



寒さに負けない体力をつけよう

かぜにかかったとき

かぜをひいたときにがまんをすると、体力をむだに使い果たしてしまうだけでなく、抵抗力を弱めてしまいます。
消もうする体力を回復させる余力を残しておかないと、重症となり、回復も遅れます。
早めに休み、しっかり治しましょう

タオル1枚の働き

運動のあと、汗をふくだけでなく、汗をかいたあとや汗をかく前に背中に入れて汗をすいとりやすくしたり、寒いとき、体にまいて保温することができます。
体操着と一緒に1枚用意しておきましょう

インフルエンザの予防

日頃から予防に心がけ、「かかったかな？」と思ったら早めにお医者さんに行きましょう！！

栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

出席停止期間について

○インフルエンザ

①解熱後2日経過、②発症後5日経過

○新型コロナウイルス

①発症後5日経過、②症状が軽快後1日経過

※発症した日を0日カウントします。

学校保健安全法という法律で制定されています。校内感染拡大（学級閉鎖・学年閉鎖）しないため、必ずご協力ください！！

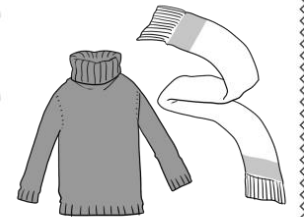
3つの「首」をあたためよう

「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。



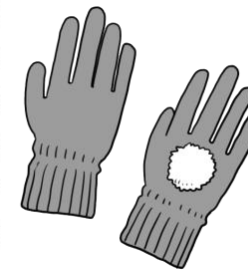
「首」をあたためる

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、レグウォーマー、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。



(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています！！

・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1