

保健だより 12月

2023年（令和5年）12月22日 NO. 9 福山市立神辺東中学校 保健室

冬休みも続けよう！感染症予防！

この時期、インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスなどによる感染症が流行っていますね。冬休みに入っても、できる予防はしていきましょう！！

●手洗い

「アルコール消毒しておけば大丈夫」と思っている人がいるかもしれませんが、石けんを使い、流水でしっかり洗いましょう。アルコールはノロウイルスには効果ありません。（裏面に手洗いのぼ載せています）

●換気

家にも1時間に1回は換気のために窓を開けましょう。学校と同じく、対角線上の窓をあけるとよいです。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びると体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD
きのこ類、魚など

セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

寒いときこそ、ご用心！

猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響がでてしまいます。

頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

低温やけどって何？

熱湯など熱いものにふれたときのやけどと違い、44～60℃と、あまり熱くないものに長時間触れることによっておこるやけどです。温度が低いので、気づかないうちに皮膚の深いところまで熱が伝わってしまうことがあります。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



低温やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。

《受診が済んでいない人は・・・》

今年度の健康診断で受診を勧められた人で、まだ受診していない人は、冬休みを利用して受診しましょう。すっきりした気持ちで新年を迎えられるよう、早めに治療が終わるといいですね！

感染症予防の基本：

手洗い



あら かつ いちど みなお
洗い方をもう一度見直してみよう！！

① 水道からの

流水で

手を洗い流す



② 石けん(ハンドソープ)を

よく泡立てる



③ 両方の手の平を

合わせて

よくこする



④ 一方の手の甲を

反対の手で

こする



⑤ 両手を組み合わせて

指と指の間を洗う



⑥ 親指を

もう一方の手で

ねじるように洗う



⑦ 指先と爪の間を

反対の手の平で

こする



⑧ 手首を

もう一方の手で

ねじるように洗う



⑨ 流水で石けんの

泡をきれいに

洗い流す



⑩ きれいなタオルや

ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！