

# ほけんたより 12月

2023年(令和5年)  
福山市立駅家南中学校  
保健室

今年もそろそろ終わりに近づいてきました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。冬は、ウイルスが活発になる季節でもあります。体を動かして体力づくりをしたり、しっかりと休養をとったりすることで、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。そして、冬休みまでの学校生活を元気に過ごしましょう。

## 今年の治療, 今年のうちに・・・

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。「部活で忙しい」「たいしたことないから」・・・健康診断の結果から「受診・治療のお知らせ」を受けとったものの、後回しになっていませんか？年末年始は医療機関がほぼ休診になりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。特に問題がなければ年内、あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性が高くなります。とくに3年生は休み明けになると、さらに生活があわたしくなります。この冬休みが治療の最後のチャンスかもしれません。未受診・未治療のまま大事な試験や面接に臨むことは極力控えてくださいね。



## 冬を元気に過ごすために

思い当たるものにチェックをしよう☑



### ☑チェック1

- うがい・手洗いをさぼり気味
- 部屋の気温・湿度が低い
- よく顔をさわる
- 部屋の換気をしない



### ☑チェック2

- 朝ご飯は食べない
- 冷たいものが好き
- 夜中までスマホ
- 運動よりゲームが好き
- 野菜は残す
- お風呂は湯船につからずシャワーで済ませる



上記のチェック項目に2つ以上当てはまった人は

ウイルスへの注意が足りません！！

アドバイス1：うがい・手洗い

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外出して帰ったとき、食事の前など、こまめに手洗いすることでウイルスの侵入を防ぎましょう。

アドバイス2：適度な温度と湿度

ウイルスは冬の「低温」と「乾燥」で活性化します。部屋を暖かくして、湿度は50～60%に保ちましょう。しめきった部屋のウイルスは換気で追い出そう。

アドバイス3：マスクをつける

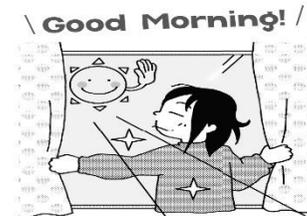
マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は湿度が高くなり、ウイルスの活性は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

免疫力が低くなっています！！

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが「免疫力」。免疫力を高めてかぜ・インフルエンザから体を守ろう。

## 寒い冬 健康的に体温を上げよう！



体内時計をリセット！  
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ！

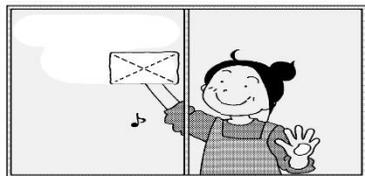
朝食を食べる！

スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済まらずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



- 免疫力を高めるのは・・・
- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
  - ・7～8時間の睡眠
  - ・ストレスを上手に発散する
  - ・適度に運動する