

ほけんだより

12月

一宮市立
尾西第三中学校
令和6年12月2日

12月の保健目標

冬を健康にすごしましょう！

愛知県では、11月21日「インフルエンザの流行入り」が発表されました。今後、本格的に流行する可能性もありますので、予防と早めの治療に心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

また、一気に寒くなり身体の冷えが気になります。コートやマフラー、手袋など防寒具を上手に使って温かく登下校してください。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

しっかり眠って 免疫力アップ！

「やりたいこと優先」ではなく、「体調優先」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



勇気をもってきっぱり断りましょう



冬の冷えにさようなら

温活にチャレンジ

Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすために、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

どうして「冷えは万病のもと」なのでしょう

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入したウイルスや細菌を攻撃する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えるとかぜをひきやすくなります。



▶血流(血液の流れ)が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。体内に老廃物がたまり臓器がうまく働かなくなったりして頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調の原因に。



温活 4つのポイント



食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーのものは食事。熱を生み出すたんぱく質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝食は、胃腸が動き始め体温が上がるため必ず食べよう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足では筋肉量が減少し、十分な熱が生み出せません。筋肉の約70%は足にあるため、毎日の登下校で歩くことは、「温活」です。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流が良くなり、体の内側から温まります。リラックス効果もあり、自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているためマフラーや手袋、厚手の靴下などで防寒を。重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。