

# ほけんだより



令和3年12月1日  
船橋市立行田中学校  
保健室

冬の寒さが本格的になり、外の空気も乾燥してきました。この時期は体調を崩しやすいので、マスクの着用・手洗いうがい・換気といった感染症対策を引き続き心がけることが大切です。

さて、2021年も残すところあとわずかになりました。今年は皆さんにとってどんな一年でしたか？良い事も大変だったこともあったと思います。良くなかったことを反省することも大切ですが、ぜひ良かったことも振り返って新たな年を迎えるエネルギーにしてくださいね。



冬休みはクリスマスや年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。ですが、外が寒いとなかなか布団から出られなかったり、こたつでダラダラしてしまったり…そんな人も中にはいると思います。日中あまり動かないと夜遅くまで眠くならず、寝る時間が遅くなってしまい生活リズムが乱れてしまいます。冬休み明け元気に登校するためにも、冬休みの間に生活リズムを見直しましょう。

## 冬を健康に過ごす3つのポイント

### ○十分な睡眠をとる



朝なかなか起きられなかったり、日中眠くなったりする人はいますか？これは、睡眠が不足しているサインです。夜更かしや朝寝坊で一度生活リズムが崩れてしまうと、寝たいときに眠れなくなってしまうたり、十分な睡眠をとっても目覚めが悪くなったりしてしまいます。冬休み明けに向けて早寝早起きを習慣化しましょう。



### ○適度な運動・水分補給

寒さが厳しくなると、筋肉が硬直して体の節々が痛くなる場合があります。適度に運動やストレッチをして体をほぐしましょう。また、冬は夏よりも汗をかく量が少ないため、体から水分が出ていくことにあまり気づきません。喉が渇いていなくても体は乾燥しているため、冬でもこまめに水分を補給しましょう。



### ○湯船に浸かる

湯船に浸かることで体の芯から温まって血流が良くなり、心身の疲れが取れやすくなります。就寝2~3時間前に入浴することで、入眠までスムーズに行えるようになり、睡眠の質が上がるそうです。また、12月22日は「冬至」です。「冬至」の日に柚湯に入ると邪気を払い、健康で冬を越せると言われています。柚湯に入って疲れた体を癒しましょう。



# まだまだ続けよう！ 感染予防対策

昨年は新型コロナウイルスの対策もあり、全国でのインフルエンザの罹患者数が激減しました。これまで、毎年流行していたインフルエンザをこんなにも防ぐことができたということは素晴らしいことです。いかにマスクの着用・手洗いがい・換気の基本的な感染症対策が大切なことか、再確認することができましたね。

とはいえ、冬は空気が乾燥して、ウイルスの飛沫が広範囲に拡がりやすくなります。新型コロナウイルスと併せて、インフルエンザ等の感染症予防を徹底しましょう。

## こまめな手洗い

寒いと水が冷たくて手を洗う頻度が減ってしまいがちですが、手には目に見えないウイルスがたくさんついています。石鹸をよく泡立てて爪の間・指の間・手首・親指と、手の隅々まで洗い、水で流しましょう。最後に清潔なハンカチで拭きとることが大切です。



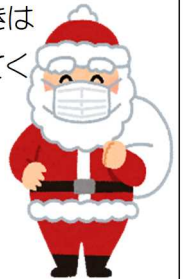
## 換気の徹底

換気が不十分だと、空気中のウイルスの濃度が上がり、感染しやすくなってしまいます。学校では常に対角線上の窓を10～15cm開け、休み時間ごとに窓を全開にして換気を行っていますね。お家でも常に換気をすることが効果的ですが難しい場合は30分～1時間に1回など時間を決めて、換気しましょう。



## 密接場面でのマスク着用

皆さんは正しくマスクを着用できていますか？正しく着用しないと、感染症対策ができません。鼻と口をしっかりと覆い、顔との間に隙間ができないように注意しましょう。また、人と話すときは必ずマスクを着用してくださいね。



## お家でできる

カンタン！

## 乾燥対策

部屋の加湿をすることで鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぎ、感染症予防に繋がります。加湿器がなくても、工夫をすれば簡単に空気の乾燥を防ぐことができます。皆さんもお家で試してみてくださいね。



観葉植物を置く



洗面器にお湯を入れる



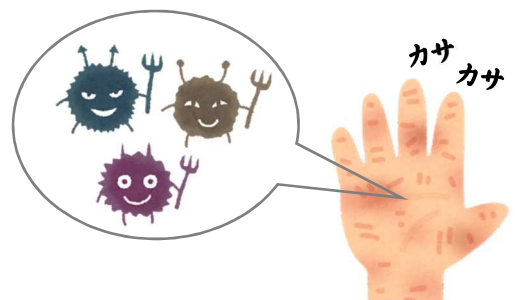
霧吹きを使う



濡れたタオルを干す

## あなたは大丈夫？ 手荒れ

新型コロナウイルスが流行して以降、手洗い・消毒をする機会が増えている中、手荒れが気になる人も多いと思います。手荒れをそのままにしておくと、カサカサになった皮膚の隙間に汚れやウイルスが付着しやすくなってしまいます。手の乾燥を防ぐためにも、手洗い・消毒後にハンドクリームで保湿をして感染症対策をしましょう。



★インフルエンザについて、行田中 HP に掲載しました！ぜひ、見てみてくださいね！★

▶▶▶ <https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0002/gyouda-j/0003/p016966.html>