

ほけんだより 12月

大穴中学校
保健室発行
2024.12.6

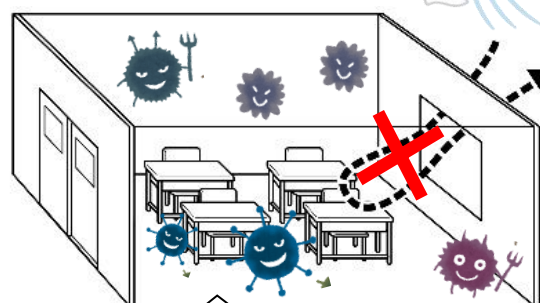
今年も残すところあと1か月となりました。みなさんにとって、2024年はどんな年でしたか。学校生活での楽しさ、嬉しさ、辛さ、悔しさ…たくさんの感情が飛び交った1年だったのではないのでしょうか。どれもみなさんの成長の種となって、また次の年へと続いていきます。来年も色々なことがたくさん詰まった素敵な1年でありますように。



～冬を元気に過ごすために効果的に換気をしよう～



- ・対角線の窓とドアを開けて空気の流れを作る。
- ・3か所以上の窓やドアを開ける。



※1か所窓を開けただけでは空気が上手く流れません！！

教室を閉めきっていると...

頭が痛い

気分が悪い

ボーッとする

眠い

あくびがとまらない

風邪や感染症の流行

もしかして換気不足かも...!?

二酸化炭素が増える

二酸化炭素は、人の呼吸や暖房器具からどんどん排出されます。二酸化炭素が多い部屋では頭痛やめまい、吐き気などの症状を引き起こします。頭がボーッとして、集中力も低下します。

熱気こもる

高すぎる室温は、眠気、頭がぼんやりする原因になります。

ウイルスが増える

ウイルスに感染した人の咳やくしゃみで飛び出したウイルスが空気中に増えていきます。



寒さの厳しい冬は、からだの冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えはからだだけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は、血のめぐりが悪くなることで、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こるからだの不調

からだ

頭痛、首や肩のコリ

腰痛、倦怠感、肥満

※女性では生理痛や生理不順を訴える人もいます。

美容面

肌のくすみ、たるみかさつき

免疫力

体温が低下することで免疫力（病気からからだを守る力）が落ちてしまう可能性も...
免疫力が下がれば、それだけ感染症にかかりやすくなります。

心

やる気が出ない、イライラする
気分が落ちこむ

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策！

1 適度な運動で筋肉を鍛える

からだの熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりと摂る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかり摂りましょう。

3 冷えからからだを守る服装選びを！

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かくしましょう。

4 お風呂でからだを芯まで温める

冷え対策には、半身浴が最適です。38℃～39℃くらいのお湯に20分～30分ほどゆったりとつかりましょう。肩までつか入浴に比べ心臓への負担も軽く、からだの芯までじんわり温まることができます。



「世界エイズデー」

←「レッドリボン」
エイズへの理解と支援の象徴

12月1日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界エイズデー」です。世界レベルでのエイズのまんえん防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHOが1998年に制定しました。

正しい知識を！～エイズ・HIVについて～

「HIV」というウイルスに感染することにより、免疫力が低下し、健康であれば防げる感染症やがんになった状態が「エイズ」といいます。

「HIV」は感染力が弱いので、日常生活の行動・場所でうつることはありません。特に、早い時期に検査して発見し治療ができれば、長生きできることも分かっています。ですが、かつては不治の病と言われた時代もあり、社会全体でエイズ、HIV、その患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。

正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも身近な周りの人にも起こりうるからこそ、情報をアップデートして正しい知識を身につけてください。



握手



お風呂



せきやくしゃみ



同じものを食べる



プール



トイレの便座

こんなことではうつりません