

# ほけんだより 12 月号



境高等学校 保健室

イベントが盛りだくさんで楽しみなシーズンとなりました。これから受験勉強がふんばりどころの人もいると思います。ウイルスなどから身体を守る免疫力を高めるには、睡眠・食事・運動がとても大切です。

ついつい自分の身体のことは後回しになってしまいませんか？年末という1年の締め括りにセルフケアやメンテナンスをして、日頃の自分を労ってあげてくださいね。



## \* ウィルスはどこから来ぬ?

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。



窓を閉め切った部屋の空气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的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。



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。

冬期の感染症が猛威をふるっています。特にインフルエンザは例年より流行が早く、インフルエンザA(H3N2型)の変異ウイルス「サブクレードK」によって流行が拡大していると言われています。その他にも、感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎などの報告もあります。ただ、どの感染症も基本的には感染防止対策は一緒です。うがい・手洗い・場面に応じたマスクの着用・咳エチケット・ワクチンの接種など、自分にできることをしっかり行いましょう。

### 寒がりさん (冷え性さん)

#### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

### ピピーツ!! 冬やすみ

見すき やりすき



### ●●すぎに注意

食べすぎ 飲みすぎ



何かと誘惑が多い冬休みですが、ノリや目先の楽しさだけでなく、自分の将来や後先をしっかり考えて行動できるようお願いします。せっかくの貴重な休みですので、家族や友人との時間を大切にし、普段できないことをしてみたりと、時間を有意義に使ってくださいね。

