



令和5年12月 大泉町立南中学校 保健室

寒暖差が激しく、体調管理が難しいですね。コロナウイルスやインフルエンザも収束することなく、広がり続けています。自分で出来る基本的な感染対策はきちんとし、感染症に負けないからだ作りを心がけてください。

1年の中で最も多くの行事が詰まった、長い2学期がもうすぐ終わります。みなさんにとって、充実した2学期になりましたか？もうすぐで冬休みになりますが、生活習慣が乱れないように規則正しい生活習慣を心がけてください。

☁️ 咳エチケット

～せきやくしゃみが出ているとき～

せきやくしゃみが出ている時はマスクをつけたり、ティッシュやハンカチを持ち歩いたりして対策をしましょう。

～せきやくしゃみをする時～

せきやくしゃみをする時は、口と鼻を覆ったり、人がいない方を向いたりして周りの人に飛沫が飛ばないように配慮をしてください。

～せきやくしゃみをした後～

使ったティッシュはすぐに捨て、手で口や鼻を覆ったときはすぐにせっけんであらうようにしてください。

❄️ からだを温めよう ☕

からだ冷えると風邪や感染症にかかりやすくなります。また、だるさや下痢、不眠、肩こり、頭痛などの症状も出てきてしまいます。からだを冷やすとからだに悪影響しか与えません。しっかりからだを温めるようにしてください！

《足元を温める》

からだの冷えの改善、肩こりや便秘、立ちくらみなどの様々な症状を緩和させる効果があります。

《湯船に浸かる》

血流を改善したり、良質な睡眠を取ることができたりと様々な効果があります。

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服を着るなどおすすめ。

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。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

やけどに気をつけよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

暖房器具の近くで遊ぶ

カイロを貼ったまま寝る

こたつや電気毛布を使って寝る

正しい使い方をして、安全に温まりましょう

冬の危険に要注意！！

『路面の凍結』

気温が低いと道に氷が張ることがあります。氷を見るときつい遊ぼうとしてしまう人はいませんか？氷で遊ぶのはすごく危険です。大きなケガに繋がるので氷を見つけたら避けて通るようにしてください。



『ポケットに手を入れて歩く』

寒くなってくると手がかじかんでポケットに手を入れたくなっちゃいますよね。でも、危険な行為なので絶対にやめてください！転んだときに手をつけず、顔をぶついたりからだをぶついたりして、骨折などの大きなケガに繋がります。寒いときは、手袋を使うようにしましょう！



『夜道の事故』

寒くなるにつれて、日の時間が短くなりましたね。冬は、下校の時間も真っ暗です。夜道はすごく危険なので、事故等に合わないよう交通ルールを守り、安全な心がけるようにしましょう。



12月1日は世界エイズデーとされています。みなさんはエイズについて正しい理解をしていますか？エイズとは、HIVというウイルスに感染して起こる病気のことをいいます。HIVに感染すると、免疫が破壊され、健康なときにはかかることのない様々な病気にかかってしまうという、とても恐ろしい病気です。

～これらの行為では移りません！～

【同じお風呂に入る】 【同じものを食べる】



【握手をする】



【便座を共有する】



みなさんが正しい理解をもつことが重要です。物事を自分事として捉えて考えてみてください。



差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがありますが、これらは差別や偏見につながるかも。

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



生活リズムを整えよう

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすためには睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。