

ほけんだより



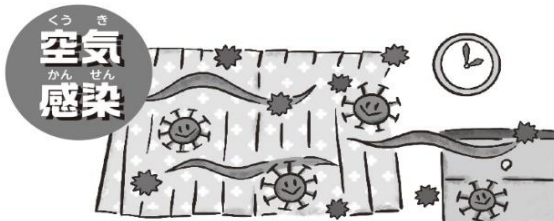
11月半ばまでは暖かいと感じる日も多くありましたが、一気に朝晩の冷え込みが強くなり本格的な冬を感じるようになりました。「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

12月の学校保健目標 風邪予防に努めよう

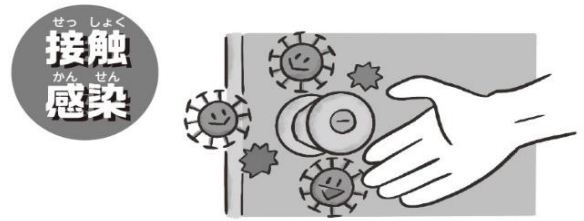
今年、マイコプラズマ肺炎や手足口病が県内でも長期に渡って流行し、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染者数も増えてきています。換気・手洗い・うがいの予防対策をしっかりと行って感染症予防に努めましょう。

ウイルスはどこから来るの？

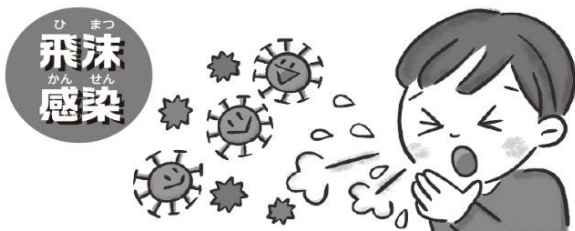
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



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。



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。



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・うがい大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

ふゆ ひ 冬の冷えにさようなら！

おんかつ 温活にチャレンジ！

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元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

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。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴

温かい血液が全身をめぐる



熱い湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る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、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、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。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

☆☆岐阜県学校歯科保健「優良校」受賞☆☆

今年度も岐阜県学校歯科保健（特別支援学校の部）で「優良校」を受賞することができました。日頃の歯みがきの様子やフッ化物洗口の取り組み、学校歯科医による歯みがき教室（小1・高3）や、養護教諭と行った歯みがき教室（中1）の取り組みを評価していただき受賞することができました。これからも毎日しっかり歯みがきをしましょう。保健室前の廊下に賞状が掲示してあります。ぜひ見てください。

