

1月のほけんだより

令和5年1月16日
枚方市立長尾中学校
保健室 No. 9



今年の健康
目標をたてて
みましょう!

今年の目標



喉を潤すことは、感染予防にもつながります!

今年も
元気に
過ごしましょう

3学期が始まり、一週間がたちましたが、学校生活モードに切り替わりましたでしょうか? 新しい年が、皆さんにとって実りある年になることを願っています。
皆さん自身も、体調を整え、心身ともに健康に成長するための生活習慣を心がけてください。



冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、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行不良で、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。

冷えから起こる不調

<p>❗ 体</p> <p>頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満</p>	<p>❗ 美容面</p> <p>肌のくすみ、たるみ、かさつき</p>
<p>❗ 心</p> <p>やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠</p>	<p>❗ 免疫力</p> <p>体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も...</p>



インフルエンザも注意が必要!

コロナの流行に加えて、インフルエンザの報告も聞くようになってきました。年末から枚方市内でもインフルエンザの流行情報を聞くようになり、今学期になって、本校でも感染報告を受けています。

感染対策

- 手洗い**: 清潔なハンカチも忘れずに
- マスク**: 表面をさわりすぎないように
- 換気**: 2カ所をあけて空気の通り道を

感染予防はコロナと同じです。基本的な予防をしっかり行っていきましょう。

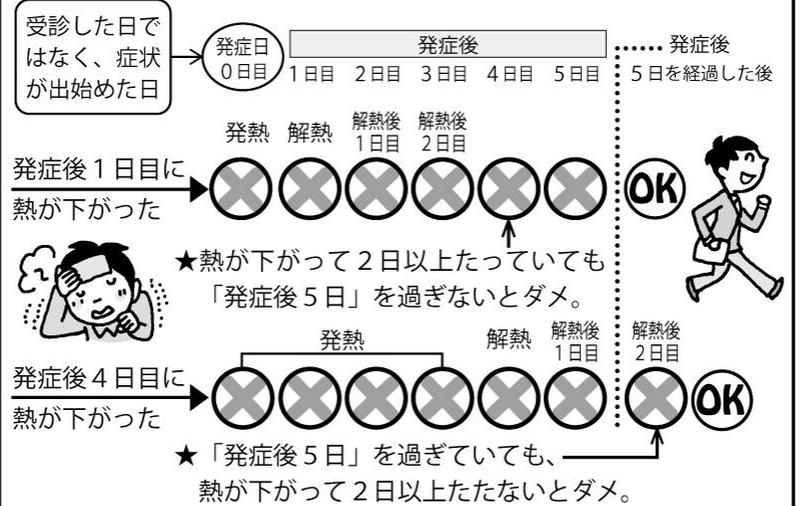
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

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

体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、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

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。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけます。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。