

ほけんだより 12月

2021年も残すところあと1週間！新型コロナウイルス感染症の感染拡大に振り回された一年でした。ワクチン接種も始まり、治療薬も出てきました。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように…

明日から冬休みですが、新種株の感染拡大が心配されています。また、夏休みに、クラブでのクラスターが発生したので要注意です。次のことをしっかり守って、三学期元気に登校してください。



すすめられても
お酒・タバコは絶対

おうちの方に協力をしてもらいたいこと

1. 家族全員の検温
2. 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者やPCR検査を受けた場合は保護者が学校に連絡する
3. 本人や家族に、発熱などの風邪症状がある場合は、登校しない

◎登校前および部活動参加前

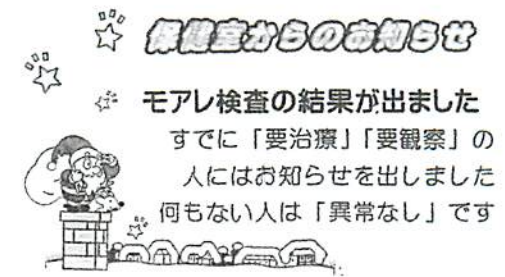
- ・クラブなどで登校するときは、必ず体温測定し、お天気アプリに入力しましょう
- ・自宅を出る時点からのマスクの着用です(クラブ活動中は、はずしてもよい)
- ・発熱などの風邪症状がある場合は、登校しないようにしましょう
- ・家族に風邪症状がみられる場合も登校をひかえましょう
- ・クラブを休むときは、顧問または部員の誰かに連絡しましょう

◎登校後および部活動参加後

クラブ活動後は「手洗い・うがい」「マスク着用」を忘れずに！
家に着くまで「マスク着用」です
マスクをはずしての会話はやめましょう
飲むときは黙って飲みましょう
できるだけ早く、帰宅しましょう



冬休みは
治療の
チャンス



モアレ検査の結果が出ました
すでに「要治療」「要観察」の
人にはお知らせを出しました
何も無い人は「異常なし」です

石鹸、アルコールの使いすぎに注意してください

人間は皮脂を出して皮膚を保護・保湿をしています。さらに皮膚には常在菌(いつもいる菌)の作用で弱酸性にして二重のバリアで病原体から



守っています。
マスクを外せなくなってきた人がいるように、アルコール消毒液を見かけると手を出してしまう人がいます。やり過ぎは肌の油分をとってしまうので肌荒れの原因になります。
帰宅時にしっかり石鹸で手洗いしましょう。

感染予防は「換気」と「手洗い」

寒い季節の換気テクニック

<p>寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。</p>	<p>短 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。</p>	<p>台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。</p>	<p>暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。</p>
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

{ さむ〜い冬も体ぽかぽか }

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。

❄️ 思い当たることはありますか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

カイロや
温タオルの
利用も!

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❸ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ

❶ 手足の先が冷える
❷ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



内臓冷えタイプ

❶ お腹に手を当てると冷たい
❷ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



下半身冷えタイプ

❶ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



全身冷えタイプ

❶ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。



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とりましょう。

3 冷えから体を守る服選びを

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ろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

このタイプが一番多いです!
ボロシャツ一枚の人が多くて、下に一枚着ておくだけでずいぶん違うのですが残念です!!

「防寒着を着て授業を受ける」という異例の状態が続いています。できるだけ中で着るものは、薄手の軽いものにしましょう。モコモコしたものを着ている人がいますが教室内は、周りに人や机などの用具がいっぱいあり、引っかけたりしてトラブルの元になりやすいです。