

# ほけんだより 12月



令和4年12月2日  
京都市立松原中学校  
保健室  
(お家の方にも見せましょう)

12月に入ったとたん、真冬がやってきたような寒さです。空を見ても何とも寒そうな、そして冷たい風。風邪をひいたり体調をくずしたりしていませんか?大丈夫ですか?

もう少しで冬休みです。楽しいイベントがあり、いつもと違う生活リズムになる時もあると思います。イベントの時は特別ですが、それ以外の時は、だらだらと過ごさないように心掛けましょう。

「早寝早起き・朝ごはん」の生活、そしてスマホなどメディアの使い方、見過ぎないように気をつけて、めりはりのある充実した健康な冬休みを過ごしましょう。

## STOP コロナ・インフルエンザ



### ★手洗い

しっかりしてますか?

「水は冷たいし・・・」と水で手をぬらすだけで終わっていませんか?

それでは手洗いしたことにはなりませんよね。しっかりとハンドソープや石けんを使って洗いましょう。

「アルコール消毒してるし大丈夫」と思っている人はいませんか?

あれはあくまでも流水とハンドソープや石けんでの手洗いができない場合の補助的なものです。

また、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、アルコールは効きません。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、冬に流行する風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎を予防するためにも、登校した時・休み時間(特に昼休みにグランドで遊んだ後)・昼食前・トイレの後など、こまめな手洗いを続けましょう。

ハンカチやハンドタオルも忘れずにね。

### ★換気

寒いけど、引き続きがんばりましょう!

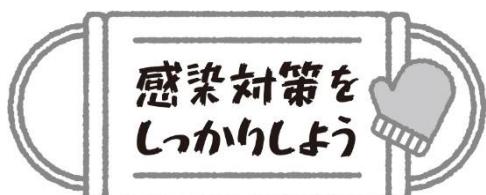
「エアコンやガスヒーポンでせっかく教室が暖かくなったのに~寒い~」と声が聞こえてきそうですね。

教室の室温が下がりにくい換気の方法を実践しましょう。

換気扇がある場合は常時運転し、対角線上に窓やドアを10~20cm程度開けるだけでもよいそうです。

冬は乾燥しやすく、暖房を入れることでさらに乾燥します。

湿度を保つことも感染対策には大事です。教室に濡れタオルをかけておくといいですよ。



### 感染対策にピッタリな湿度は?

ゲヘへ 寒くて  
空気が 乾燥 した部屋、  
最高~!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大!  
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

#### 湿度の目安

✗ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても  
快適!

▲ 60%以上

ジメジメ...。ダニやカビが  
発生しやすい



室温は  
18度以上が◎

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

# 冬休み中の健康、ここが大事！

## 「だらだらしない！！」



寒くて布団からでない…いつまでも寝ていい…こたつから出れない…。冬休み明け、スムーズに学校へ来れるよう生活习惯を整えて過ごそう！やっぱり、早寝早起き・朝ごはん！！

## 「やりすぎない！！」



注意することでも適度が一番！パソコン・テレビ・ゲームもネットも携帯も…やめる時間を自分で決めてから始めるのもいいですね。

3年生のみんな、受験勉強もやりすぎ注意してね。休憩や息抜きも入れるのが勉強が進む秘訣ですよ。

## 「はめをはずしすぎない！！」



冬休みにはお酒・タバコ・おしゃれ…たくさんの誘惑があります。「1回くらいイイかな？」で後から取り返しのつかないことになりますよ。

## 「食べ過ぎない！！」



おいしいものがたくさんある冬休み。おいしいものが食べられるのは幸せですが、胃腸に負担をかけすぎて腹痛で過ごす冬休みにご注意を！特に、塩分と糖分の取りすぎには要注意しよう！

1年がんばったみなさんへ

「ケーキ」と言われば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどんな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとうございます。

ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

イライ