



令和3年度 京都市立洛北中学校 保健室

朝晩の気温も下がり、本格的な冬になってきました。コロナの感染者数は減少していますが、まだまだ油断は禁物です。規則正しい生活を心がけ、自分自身の免疫力をアップさせましょう。手洗い・うがい・マスクの着用は引き続きしっかり行ってください。もうすぐ冬休みが始まります。楽しいイベントもたくさんあると思いますが生活リズムが崩れないように気をつけてくださいね。



寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるものになります。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



保護者様

～健康診断の結果のお知らせについて～

今年度の健康診断の結果を15日（水）から始まる三者懇談でお渡しします。内容のご確認をお願いします。なお、このお知らせは健康診断の結果のみで、すでに受診されておられる場合でも受診済みの印はついていません。ご了承ください。健康診断の結果で受診が必要とのお知らせをもらって、まだ受診ができていない場合は、冬休みを利用して受診していただくよう、よろしくお願いします。



寒いと固まる！ そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと、以下ようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！

インフルエンザを予防するため、を〇〇!!

をはわかせず

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!



を体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう!



を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気しよう!



昨年度は流行していなかったインフルエンザですが、今年は流行するかも・・・との報道もあります。かからないようにするために、まず予防!!

手洗い・うがい・マスク・十分な睡眠 できることをしっかりやりましょう

・引続き・忘れずに・感染予防を・新型コロナ・

変異株（オミクロン株）も見つかり、感染国・地域も増えてきています。年末・年始、気持ちも緩みがちになるかもしれませんが、感染対策はしっかり行ってください。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入る。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法が

あります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



冬でも脱水?

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか? でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか?

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくと言われていいます。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



この字何と読むでしょう?



こた

えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。口がたくさん集まっておしゃべりをする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密な雰囲気になってしまいますね。

き

年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をしてもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

ふゆ

やすみの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。



来年もよろしくお祈りします!

保健室より……

以前、ホームページで保冷剤の回収をお願いしたところ、たくさんの保冷剤を持って来ていただきました。ご協力ありがとうございました。保冷剤は保健委員会の取組でトイレの消臭剤として利用しています。引続き回収は行っていますので、ご家庭に不要な保冷剤がありましたら、お子様を通じて持ってきていただくと助かります。よろしくお願いいたします。