

# 保健だより



令和3年12月21日  
京都市立洛西中学校  
保健室 No.12

この1年、コロナ禍の影響がありましたが、みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか？元気だった人も、調子を崩してしまった人も、是非その理由を振り返ってみてください。次の1年をもっと楽しく健康に過ごすためのヒントがあるかも知れません。



## 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咳と一緒に口から飛び出します。ウイルスのねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でも、マスクをしている人が増えると、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは、手にくっついて口や鼻から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

そんなウイルスを数十秒で消滅させられる方法があります。

それが**手洗い**です。

石けんで10秒もみ洗い ⇒ 流水で15秒すすぐ ⇒ 2回繰り返す

### ウイルスの生存時間は？

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

### 忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

#### 指先と爪の間

反対の手のひらに爪を立て、こする

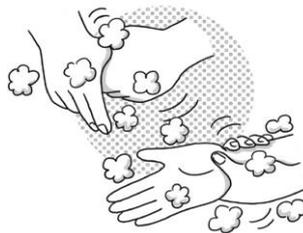


#### 指と指の間

両手の指を組み合わせて動かす

#### 手首と親指

反対の手で握るように持ち、ねじる



これでウイルスは、ほぼゼロに！



これらの箇所は、手洗いが不十分になりやすいので、「ひと手間」かけて念入りに洗おう。

毎日の手洗いで確実な感染症の予防を実践しましょう。



### インフルエンザにかかったら

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止です。

※医師から「感染のおそれがない」と認められた時は、登校してもOK

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

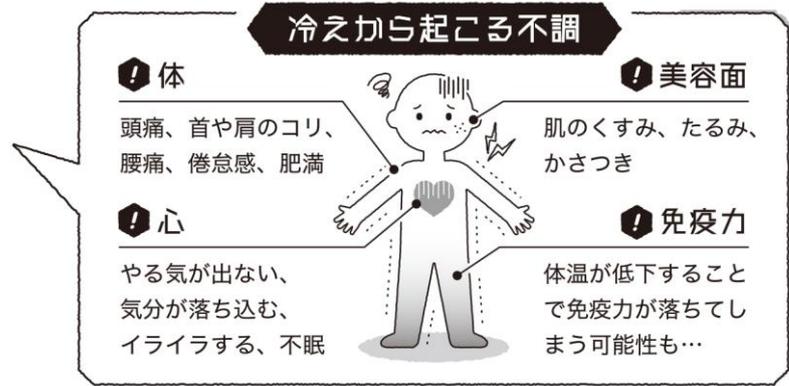
まんびょう

# 冷えは万病の元

～寒い冬も体ぽかぽか～

冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われてしています。

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、食生活や生活習慣を見直してみましょう。



## ★思い当たることはありませんか？ ～冷えにもいくつかの種類があります～

**末端冷えタイプ**

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 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**

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ 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起こります。

**下半身冷えタイプ**

- ❖ 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**

- ❖ 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です。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛い時は医療機関へ相談しよう。

## 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。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなり、熱量がアップ！

**2 たんぱく質をしっかりとる**  
特に、たんぱく質は、熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりと取りましょう。

**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なります。ガマンの薄着をやめて、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」。これを数回繰り返してみましょう。

保健だよりのカラー版は、洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に掲載していますので、ご覧ください。

<参考文献> 健康教室 株式会社 東山書房, 健 株式会社 日本学校研修社