

ほけんだより

12月の保健目標『感染症の予防と環境衛生の充実に努めよう』

令和6年12月20日
新潟市立白根北中学校
No.10 保健室

今年の冬は、全国的にインフルエンザや新型コロナ・マイコプラズマ肺炎など、様々な感染症が流行しています。冬休みはクリスマスやお正月があり、人に会う機会も多くなります。基本的な感染対策を行い、楽しい冬休みにしましょう。また、自分の体の抵抗力を高めるためにも、冬休みは規則正しい生活を送るようにしましょう。

「冷えは万病のもと」体が冷えるといろんな不調を引き起こします

理由① ▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入したウイルスなどに勝つ免疫機能があります。これは体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えるとウイルスなどに負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

理由② ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると体内に老廃物がたまったり、頭痛や便秘など様々な不調が現れます。

温活にチャレンジ！ポイントは…

食事



体を温める熱エネルギーの元は食事。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は注意！たんぱく質を意識して取り入れて！

運動



運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。筋肉の70%は足にあるため、毎日、体を動かすようにしましょう。

入浴



38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。

服装



首・手首・足首は太い血管が集中しているため、しっかり防寒を。締めつけるような服は血流が悪くなるのでゆったりした服がおすすめ！

風邪に何度もかかるのはどうして？



病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかかるなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



「デジタルデトックス」に挑戦しよう

デジタルデトックスとは、スマホやゲーム機といったデジタル機器から意識的に距離を置き、心と体にたまったストレスを和らげる方法です。

デジタル機器は生活の一部として必要不可欠ですが、必要以上に使用すると頭痛や倦怠感、イライラなど心と体の健康に影響を及ぼします。デジタル機器を使わないのではなく、自分で使う時間や場所をコントロールできるようにしましょう。

デジタルデトックスの効果

- 気持ちがすっきりする
- 睡眠の質が良くなる
- 想像力が高まる
- ストレスが減る
- 集中力の向上
- 目の疲れが取れる
- 脳の疲れが取れる
- 安心感が増す
- 肩こり・頭痛が減る



デジタルデトックス、やってみよう

- 睡眠中はスマホの電源を切る
- お気に入りの本や漫画を読む
- 通知をオフにする
- スクリーンタイム機能を活用する
- デジタル機器に触れない時間を作る
- 使用する時間を制限する



SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

「身だしなみチェック」各学年でよかったクラスにプレゼントを送りました



今年度の保健委員会では「健康意識を高め、笑顔あふれるように生活しよう」を年間活動目標に活動を行ってきました。前期には身だしなみチェックを行い、ハンカチやティッシュ・ツメなどの清潔な身だしなみについて呼びかけました。身だしなみが各学年で一番よかったクラス（1の4 2の4 3の2）に保健委員会からプレゼントを渡しました。これから感染症が流行する時期になります。こまめに手洗い・うがいをして、健康のために規則正しい生活を心がけましょう。