

# ほけんだより 12月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校  
令和6年12月20日  
保健室

## 12月 保健目標 ○冬の健康に気をつけよう

12月に入り、急な冷え込みとなり、寒さになれていないので体調を崩している人もいます。12日、県内にインフルエンザ注意報が出て、本校もインフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断される子が増えてきました。2024年も残り10日程です。体調をくずさないよう気をつけてください。



21日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、試してください。

### 冬場も気をつけよう! 「脱水」

水筒やペットボトルを持って登校していますか。夏場と違って汗をかく量が減ります。そのため、冬場は水分補給について、気にならない・気にしなくていい、そんな感覚で過ごしてしまいがち。しかし、冬場は、空気の乾燥や暖房を使用するので体もカラカラ。そして、寒さで、「体が冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、水分補給を控えてしまいますね。

体がだるい、足に力が入らない、ぼーっとする、熱中症と同じような症状を訴える人もいます。水分不足、脱水症状による不調が心配されるところです。意識的に水分を補給するように心がけてください。冷えが気になる人は、温かいお茶を飲んで、体の中から温めましょう。



### 免疫力を高めよう

#### 食事

バランスよく食べるのが基本です。また、腸内には免疫細胞がたくさん集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的です。



#### 睡眠

免疫機能を正常に保つためには欠かせない睡眠です。睡眠は、時間を確保するだけでなく、質のよい睡眠をとることが大切です。



#### 運動

運動は、体温を上昇させる、ストレス発散になるということで免疫力が上がります。過度な運動は、逆効果になることがあります。



#### 笑う

ナチュラルキラー細胞が活性化されると言われています。友達と話をしたり、コント番組を見たりして、笑ってください。作り笑い=口角を上げるだけでもいいです。



### 感染症を予防する基本は「手洗い」

手のひら・手の甲



指の間



つめの間(指先)



親指



手首

