



令和5年12月21日
練馬区立上石神井中学校
保健室

12月22日は「冬至^{とうじ}」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日にゆずを浮かべたゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際に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。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



12月に入り、寒い日が増えてきました。インフルエンザでも新型コロナウイルス感染症でもない普通のかぜをひいている人が増えてきました。普通のかぜは感染力は低いですが、周りの人にうつさないように気をつけてください。

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



咳エチケットに気をつけましょう

咳・くしゃみが出るとき



マスクをつける
ハンカチ、ティッシュを
持つておく

咳くしゃみが出そうになったら くしゃみをした後は



周りの人にかからないよう
に横を向く口と鼻を覆う



使ったティッシュはすぐ
捨てる
手で覆った時は手を洗う

もうすぐ冬休み

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しいイベントが続きます。夜更かしや食べ過ぎは、体調不良の原因になります。冬休み中も「早寝早起き朝ご飯」を守り、規則正しい生活をしてください。また、お酒やたばこなどが身近になる時期でもあります。未成年者の飲酒は脳や内臓、第二次性徴への悪影響が大きいです。たばこも若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気のになりやすいリスクもあります。また「未成年者飲酒禁止法」、「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。勧められても、勇気をもって断りましょう。冬休み中は友達とのSNSでのやり取りが増えるかもしれません。投稿前にはもう一度考え直したり、配慮したりするなどトラブルには十分注意してください。

下の事に気を付け元気に冬休みを過ごしてくださいね。



規則正しい生活をする



お酒は× たばこもNO! 悪口を書き込まない 写真をむやみにUPしない SNSで知り合った人と会わない

冬でも脱水

脱水症状は夏だけのものではありません。しかし、夏のように汗をかかないのに、どうして脱水症状が起こるのでしょうか。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行きます。1日に体重1キロあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。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、エアコンをつけていて乾いた部屋は要注意です。「別にのど渴いていないし・・・」と言わずに、冬も意識してこまめな水分補給をしてください。

生活の中のポイント

①起きた時 ②食事の時 ③お風呂の前後 ④寝る前



今年も残りわずかです。どんな1年でしたか。5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が5類になりました。そのため、自分は元気でも家族が感染すると休まなければならないとか、マスクを着用して登校する、毎日検温などの健康観察を行う事などがなくなりました。学校行事も制限が緩やかになりコロナ前の学校生活に戻ってきた1年でしたね。嬉しいですね。来年は辰年です。龍は古来より中国では、縁起の良い生き物とされています。上石神井中学校のみんながますます元気に活躍できる年になると良いなと思っています。

良いお年をお迎えください。