

## 3つの首を温めて体ポカポカ

12月になりました。冷えは体にも心にも様々な影響を与えます。ぜひ「3つの首」を温めてみてくださいね。

また、裏面に感染症対策のリーフレットを載せました。基本的な感染症対策をしっかり続けてくださいね。



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 12月22日は「冬至」です

冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日のことです。日照時間が最も長い夏至と冬至の日照時間を比べると、東京は4時間40分の差があるそうです。

冬至に、「ん」がつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。栄養たっぷりの、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、だいこん、れんこんなどを食べて、寒い冬を乗り切れる元気な体を目指しましょう！

また、寒くなることで、みなさんの体にある「変化」が起こります。それは、「姿勢」です。人は寒さを感じると、体の中心部を温めようとして、自然と猫背の姿勢になってしまうそうです。背中が丸まった状態が長く続くと、筋肉が固まり、肩こりや頭痛、腰痛、うつなどの精神的な症状が起こってしまいます。みなさんの姿勢はどうですか？いつでも「いい姿勢」を心がけてくださいね！

### いい姿勢

### は、なぜ大切？

**CHECK!!**

あなたは大丈夫？

**いつものクセ**

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

**座るとき**

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが「いい姿勢」

**立つとき**

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

**座るとき**

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- イスに深く腰かける
- 足が床についている

**POINT** 骨盤を立てて座る  
左右水平になるように

いいこといっぱい

**1 気分アップ**

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

**2 集中力アップ**

背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなってしまう。きちんと座ると、勉強がはかどります。

**3 代謝アップ**

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

# 新型コロナウイルス感染症にも インフルエンザにも気をつけて！



## CHECK!!

これから寒くなるにつれて、新型コロナウイルス感染症が今まで以上に広がったり、季節性インフルエンザと同時に流行したりするのではないかと心配されています。基本的な感染症対策を続けて、元気にすごしましょう。

毎朝、体温をはかり、健康観察をしていますか？

▶ 体調がすぐれないときは、学校を休みましょう。



外から帰った後や、食事の前には手を洗っていますか？

▶ 咳やくしゃみを手でおおったときなども、こまめに手を洗いましょう。



登下校や放課後も会話中はマスクをしていますか？

▶ 体育の授業中や、外で人とはなれているときはマスクは不要です。



教室や体育館などでは、換気をしていますか？

▶ 更衣室等も含め、寒い時期でも、こまめに換気をしましょう。



栄養や睡眠をしっかりとしていますか？

▶ ふだんから、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



## オミクロン株対応ワクチンについて



感染症の予防や、かかっても重症化しないためには、ワクチン接種が効果的です。中でも、**オミクロン株対応ワクチンは、従来型のコロナワクチンを上回る効果が期待されています。**ワクチン接種後は、副反応で具合が悪くなる場合があり、また効果が出るまでに時間がかかるため、試験や大会など大切な予定がある人は、早めにワクチンを受けましょう。

### オミクロン株対応ワクチンは…

1・2回目接種を受けた **12歳以上の全ての方**が対象です。  
最終接種から **3か月以上経過**している方が接種可能です。  
**一人1回接種**できます。

- ▶ ファイザー社製は **12歳以上**の方が接種できます。
- ▶ モデルナ社製は **18歳以上**の方が接種できます。

※11歳以下の方は、従来株対応ワクチンの接種ができます。



### 東京都新型コロナ ウイルスワクチン接種 ポータルサイト

都の大規模接種会場、  
区市町村の接種会場の  
情報を掲載しています。



東京都 ワクチンポータル

