



令和6年12月2日  
練馬区立旭丘中学校  
12月号 保健室

今年も残り1ヵ月となりました。保健委員を中心に、換気や加湿等の感染症予防のための活動が始まりました。学校全体で協力して取り組み、感染症が流行することなく1年を終えられるようにしましょう。

また、冬の時期はけがも多くなります。準備運動を入念に行ってから運動することや、ポケットに手を入れたまま歩かない等、けがを防ぐことへの意識も高めてください。

## 今月の保健目標「感染症に注意しよう」



### ◎免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると、ウイルスに負けてしまい、感染症にかかりやすくなります。



### ◎血流が悪くなるから

体が冷えているときは、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。血流がとどこおると、体内に老廃物がたまり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢、便秘など様々な不調が現れます。



## 寒い冬の温活習慣



### 温めて血流 UP!

温めるポイントは、太い血管が集中する3つの首! (首・手首・足首)そして、大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももを温めると血流がよくなります。

重ね着をすると服と服の間に温かい空気の間層ができ、保温効果がさらにUP!



### 熱エネルギーをチャージ

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エネルギーを生み出せないため、少食の人は要注意!

熱を生み出しやすいたんぱく質(肉・魚・卵・大豆)を意識的に取り入れましょう。

朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。



## 寒い時ほど体を動かそう

熱エネルギーは筋肉によって生み出させます。体を動かすと、血流がよくなって、体が温まります。寒い季節は温かい室内で過ごしがちですが、少しでも歩いたり、階段を使うなどして、日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。



## ぬるめのお湯でゆっくり入浴

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで温まりません。38~40度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良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。



## 感染症にかからない・うつさない

感染症のウイルスは人から人へと移ります。自分や周りの人がかからないようにするために、以下のことを気を付けましょう。

- 大勢の人がいる場所ではマスクをする
- 咳エチケットに注意する  
(咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュ、ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石鹸で丁寧に手を洗う
- しっかり栄養を摂る
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活を送る

もしかかってしまったら…

医師に指示を受けた期間、外出せずゆっくり休みましょう。登校再開後は「登校届」の提出も忘れずに。



今年見つかった病気は  
今年のうちに。



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます