



ほけんだより

11月



札幌市立日章中学校
2024年11月22日
保健室【NO.14】

今週始めには雪が降り気温の低い日が続いていますが、皆さん元気に過ごせていますか。

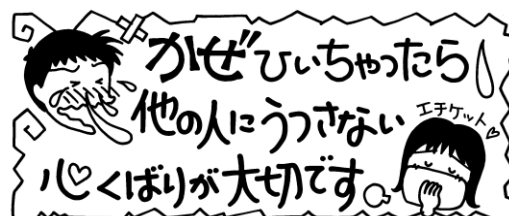
これからの時季はインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。札幌市内では感染症の大きな流行はまだ始まっていませんが、今週市内の中学校 1 校がインフルエンザの感染拡大により学級閉鎖となりました。本校では感染症の流行はまだ見られませんが、油断は禁物です。一人一人が感染症の予防を心がけ流行を阻止しましょう！

感染症を予防しよう！

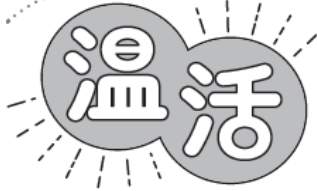


「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」などの感染症は、医師に診断された場合のみ出席停止となり、欠席扱いにはなりません。(医師に診断された日から出席停止となります)
感染症の診断を受けた時には、必ず学校にご連絡ください。

のどが痛い、咳が出るなどかぜ症状のある時はマスクをする・ハンカチで口元を押さえるなど咳エチケットをお願いします。



冬の冷えにさようなら



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう

「冷えは万病のもと」…どうして？

◎免疫力が低下するから

体には、体内に侵入したかぜ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体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

◎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。血流が悪くなると、体内に老廃物がたまる、内臓がうまく働かなくなる、頭痛や下痢・便秘・生理痛など様々な不調が現れます。

温活 4つのポイント

入浴

熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの基は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では熱を生み出しやすいたんぱく質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝食も胃腸が動き始め体温を上げるために必要です。できるだけ食べるようにしましょう。

服装

熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。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。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので毎日体を動かすようにしましょう。

食事

温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流がよくなり、体の芯から温まります。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。

運動

冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締め付けるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。

