令和６年12月１日
若楠小　保健室

ほけんだより　12月

本格的な寒さを感じるようになり、いよいよ今年も残り１か月となりました。体が冷えやすいこの季節は、体温が下がり、ウイルスや細菌をやっつける免疫機能が十分に働かなくなるため、風邪をひきやすくなります。服装を調節して体が冷えないようにしたり、十分な休養やバランスの良い食事をとったりして、細菌やウイルスなどに負けない体をつくりましょう！

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に３つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

徐々に流行し始めているインフルエンザにも注意が必要です。人混みが多い場所は感染リスクが高まります。人が集まる場所へ行くときはマスクをつけるなど、ウイルスや細菌が体の中に入ることを予防することも大切です。

また、インフルエンザは「発症した日を０日として５日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を出席停止と決められています。この期間おうちでゆっくり体を休めるようにしましょう。

インフルエンザに注意！

インフルエンザは感染力がとても強い特徴があります。また、インフルエンザは熱が出ていなくても感染していることがあります。毎朝、登校前に健康状態をチェックして、体調が悪い時は、病院を受診しましょう。

夜遅くまで、ゲームやスマートフォンを使っている人はいませんか？寝不足や疲れは、体に入ってくるウイルスから守る免えき力（ていこう力）が弱くなってしまい、かぜやインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。しっかりと睡眠をとって、体の疲れをとりましょう。また、ハンカチの貸し借りで、かぜがうつる可能性もあります。ハンカチの貸し借りはせず、毎日きれいなハンカチを持ってくることも大切です。

インフルエンザの症状

38度以上の熱

関節痛・筋肉痛

全身のけんたい感

寒気

せきや鼻水

もしかして風邪？

ひどくなる前に予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出た」という経験をしたことはありませんか。
でも、そうなる前にサインがあったはず。

\check/ 風邪のひき始めのサイン

☑ くしゃみ

☑ 悪寒

☑ 鼻水

☑ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の５つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。３つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給

熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

冬はけがをしやすい？！

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。運動をする前は、準備運動をしっかりして、けがを予防しましょう。

道が凍っていると、滑って転んでしまう危険があります。注意して、登下校するようにしましょう。

暗くなる時間が早くなり、夜道の事故にも注意が必要です。時間を守って暗くなる前に家に帰りましょう。

転んだ時に手をつくことができず大けがにつながります。ポケットに手を入れないようにしましょう。

食事の時に思い出してほしい 腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。

食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、１口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。

11月20日（水）のすくすく集会で保健委員会が発表した「歯を守るひけつ7か条」の一つにも「一口30回かむ」とありましたね。かむことは健康な歯と顎の発達にもつながります。ご飯を食べるときは、たくさんかむことを心がけましょう！