

# ほけんだより

12

令和6年12月2日  
印西市立小林中学校  
保健室

2024年も残すところ、あと少し。今年はどんな1年でしたか？12月21日は1年で1番日が短い「冬至」です。暦では冬の真ん中と言われます。ですが、冬の寒さがここから本番！寒いと体調を崩しやすくなります。

冬休みが待ち遠しい人も、受験勉強が頑張りどころの人も、大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん」しっかり、栄養と睡眠をとって体調を整えましょう。

## ★★★最近の保健室より★★★

★11月は感染症の発生はありませんでした。

☆印西市では、インフルエンザやマイコプラズマ感染症が発生しています。

★寒暖差がある日が続いています。

体調不良で来室し、上着やジャージがなくて寒かったという人もいます。

衣服で調節できるように、上着やジャージなどは忘れずに持ってきてきましょう。



## かぜ・インフルエンザの流行は…みんなでSTOP!

### 手洗い・うがい

ハンドソープで洗おう！  
洗ったあとは、清けつな  
ハンカチで拭こう！

### しっかり栄養！



バランスよく！  
朝昼夕、3食しっかり  
食べましょう★

### 冷え・厳禁！

体温が1℃下がると  
免疫力も下がってしまうよ！  
肌着を温かいものにしよう！

### 弱らせて！ウイルス

◎保温：室温は18～25℃  
◎加湿：湿度は50～60%  
感染力を弱めよう！

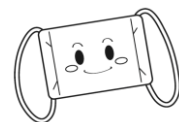


### 減らして！ウイルス

暖房で温めた部屋は、  
空気が汚れてウイルスが  
大喜び★  
1時間に1回換気をしよう！

### 咳エチケット！

咳・くしゃみが出る人は  
マスクをするのがエチケット！



かぜやインフルエンザを予防するには、毎日の体調管理が大切です★  
この他にも、しっかり睡眠をとり、体を休めること・適度な運動で、体を動かすことも大切です。寒い冬を元気に乗り切るために、今から予防を始めよう！

## 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。



## がんばれ★受験生 ★★★ ★★ ★★ ★★

### “睡眠”きちんと取れてる？

睡眠は、『起きている時によりパフォーマンスを発揮するために必要なもの』と言われています。

寝ている間に、脳は記憶を強化したり、免疫力を高めたりしています。

もうすぐ冬休み。受験勉強に、体調管理も必須科目★

### ぐっすり 快眠への道

#### ◎寝る前に脳を興奮させない

脳を興奮させるもの



スマホ ゲーム パソコン



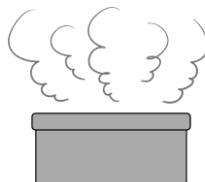
大きな不安

#### ◎温かい飲み物を飲む

ホットミルクやハーブティーなどがおすすめ！  
カフェインが含まれていないものにしよう★



#### ◎お風呂で体をあたためる



シャワーの時は、42℃位で首すじなどを温めよう★

#### ◎布団に入って深呼吸

- ①鼻から4秒かけてゆっくり息を吸う
- ②口から8秒かけてゆっくり息を吐く
- ③1分間繰り返す

呼吸を意識することが大切★  
気持ちが落ち着くよ。

## カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない



✕ 肌に直接貼らない



✕ 熱くなったら体から離す