

ほけんだより 12月

令和3年12月6日
久米田中学校
保健室

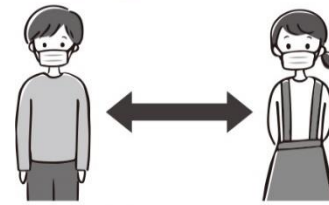


今年も、新型コロナウイルス感染症の影響で、楽しみにしていた多くの行事が延期や中止を余儀なくされました。そんな中、皆さんは学校や校外においても、感染症予防対策をしっかり守り、協力してくれました。来年も、自分や周りの人たちの健康を守るために、感染症予防対策を続けましょう。もうすぐ冬休みですが、冬休み中も毎日健康観察を行い、健康観察用紙に記録しておきましょう。

冬の健康を守るのは…

水筒を用意しよう!

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう

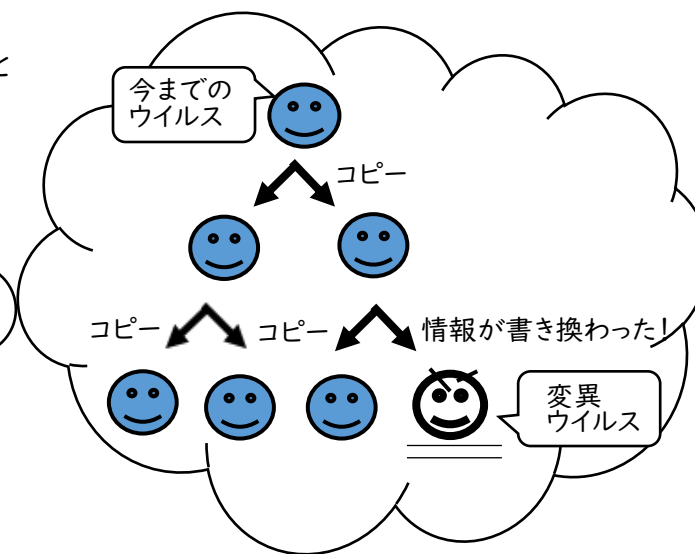


体は乾いています

へんいかぶ コロナウイルスの“変異株”って?

南アフリカ共和国から新たな変異株が見つかり、11月26日にWHOはこれをオミクロン株として「懸念される変異株」に位置づけました。変異株はどのようにして出現するのでしょうか。

- ★ウイルスは、自分自身で増殖する能力が無く、生きた細胞の中でしか増殖できません。
- ★ウイルスは他の生物の細胞に、自分の体の情報をコピーすることで増殖します。
 - 何度も何度もコピーをすると、情報が書き換わることがあります。
 - そうしてできたウイルスは、前と違う「変異ウイルス(変異株)」になります。



オミクロン株が出現したとしても、私たちにできる感染予防対策は変わりません。手洗いや密を避ける、マスクを着用するなどの対策をこれまで通り続けることが重要です。

(参考：国立成育医療研究センターホームページ,株式会社日本医学臨床検査研究所ホームページ)

WHO(世界保健機関)とは、「全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として設立された国連の専門機関のことです。

冷え知らずを
めざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

自分が傷つかない
相手を傷つけない

タバコ
1本くらいなら…
やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい
でもお酒です

SNS
おもしろいから
二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい…」では済まされません。