

ほけんだより11月

令和7年11月5日
野々市中学校 保健室

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

これから冬に近づくと、空気はどんどん乾燥し、乾燥した鼻やのどの粘膜にウイルスがくっついて、体内へ侵入し力ぜをひいてしまいます。のどの痛みは力ぜの引き始めのサイン！

ウイルスを体内へ侵入させないために、手洗いうがいをすることはもちろん、力ぜに負けない丈夫な体を作ることが1番大切です。バランスよく栄養を取り、夜はたっぷりの睡眠で休養をとるように心がけましょう！



乾燥に
注意！

空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜だけでなく、唇や手指も同じように乾燥してしまいます。あまり乾燥させるとヒリヒリしたり、ひどい場合にはひび割れて出血したりすることもあるので、早めに乾燥対策をしましょう。



- ハンドクリームやリップクリームを利用する(香りのないものを)
- 手を洗った後は、すぐにハンカチやタオルでしっかり水分を拭き取る
- 手袋やマスクを上手に活用して保湿する
- 加湿器などで空気の乾燥を防ぐ
- 水分補給をこまめにする
- あまり体を冷やさないようにして、血行を良くする

理想の湿度は 40~60%

汗をかかなくても水分は
体から出ていってしまう！



かぜの症状があるのに半そでを着ていたり、上着を持ってきていなかつたりする生徒を見かけます。朝夕と昼ではかなりの寒暖差があります。学校で過ごしている間は暑くなると分かっていても、暖かめの格好を心がけましょう。

体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良に繋がります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意しましょう。

冷えの改善ポイント

- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、暑い生地のもの)やタイツをはく
- ボディウォーマー(腹巻)を身に付ける
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意！)
- お風呂にゆっくりかかる
- 朝食をしっかり摂る
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする



感染症の感染ルート

インフルエンザの足音がきこえはじめました。

石川県内では、インフルエンザは10月下旬に流行入りが発表されました。インフルエンザは飛沫感染、接触感染なので、咳エチケットや手洗いが効果的な感染予防策になります。

空気の乾燥により、のどの粘膜バリアが弱まると感染リスクが高まります。これから寒くなると、暖房を付けた部屋の中ではとても乾燥しやすくなります。定期的な換気で暖房による乾燥を防ぎましょう。部屋の2か所の窓を開けることで短時間で効率よく換気することができますよ！のどの乾燥が気になる人は早めのマスク着用、ガラガラうがいでのどの乾燥を防ぎましょう！

