

# 保健だより 12月号



## 寒い冬の温活習慣



冬の寒さに体は冷えていませんか？ 体が冷えると、血の巡りが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れていきます。また、代謝や免疫力が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。温活を行い、強い体にしましょう！

12月に入り、クリスマスや冬休み、お正月等、楽しいイベントが近づいてきましたね。同時に、1年の終わりが近づいてきました。皆さんは1年を振り返って、どの様なことを思い出しますか？それぞれの学年で、色々な思い出があったと思います。まだまだコロナ禍が続く気配ですが、病気やケガを予防して、素敵な一年にしましょう



## 病院に行きましょう！

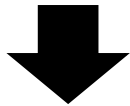


4月～5月の健康診断（内科・歯科・視力・聴力など）で受診が必要となった人のうち、まだ受診していない人は冬休み中に必ず受診してください！

## ノロウイルス、インフルエンザの流行季節です！



ノロウイルス：激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱など  
インフルエンザ：高熱、咽頭痛、関節痛、鼻汁、咳など



予防方法として…。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
- ・マスクを着用しましょう。※鼻マスク、あごマスクは×
- ・3密（密集、密接、密閉）を避けましょう。
- ・良質な食事、睡眠をとり、ウイルスに負けない体を作りましょう。
- ・嘔吐物に触ってはいけません。嘔吐した人を見かけたらすぐに先生に知らせましょう。
- ・症状がある場合は、必ず病院に行きましょう。



## 寒いときほど体を動かそう！

体を動かすと、血流がよくなって、体が温まります。寒い季節は、つい室内で過ごしがちですが、少しでも歩く、階段を使うなど日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。



## 温めて血流 UP!!

温めるポイントは、太い血管が集中する3つの首！（首、手首、足首）また、大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももを温めると血流がUPします。



## 休み時間に保健委員が換気を行います！



ノロウイルス、インフルエンザの他、コロナの新規感染者も増加してきました。そこで、休み時間を使って保健委員が換気を行います。少し寒いかもしれませんが、感染拡大を防ぐため、ご協力、よろしくお願いいたします！！

学校に来る前に、家庭で必ず検温をしてきてください。また、発熱、風邪症状のある人は学校に来てはいけません。必ず受診し、検査を受けてきてください。検査後は、陰性、陽性関係なく学校に報告してくださいね！

