



令和6年12月20日(金)

調布市立調布中学校

保健室



もうすぐ終業式ですね。日々の学習や部活動、行事などで忙しかったと思いますが、健康に過ごすことができましたか？冬休みは短いですが、ほっと一息休憩をして、身体を休められるといいですね。

また、感染症が流行しています。こまめな手洗い、必要な場面でのマスクの着用、人ごみを避けるなどの感染症対策と寒さ対策を忘れずに、楽しい冬休みを過ごしましょう。

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**

換気のポイントは？

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

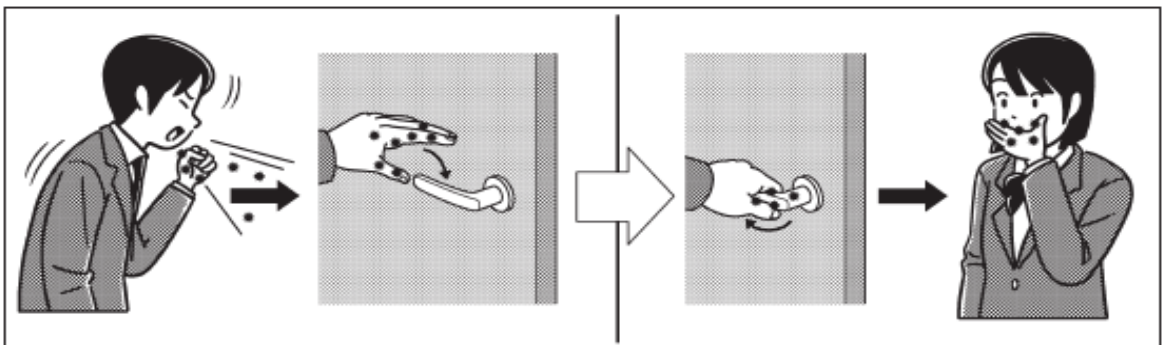
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**

食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

接触感染の仕組み

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がその部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。



こまめに手洗いを!

手を洗うタイミングは

接触感染を防ぐためには、こまめに手洗いをするのが大切です。帰宅したときや、食事の前、トイレの後などに石けんを使って手を洗いましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少なく、十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

冬休みも生活リズムを整えよう



冬休み中の生活リズムの乱れは、免疫力の低下・体調不良につながります。休み期間中も規則正しい生活を心がけ、体調管理をしていきましょう。

1学期に健康診断を行いました。まだ受診が済んでいない人は、冬休みを利用して受診をお願いします。