



令和2年12月1日  
浦安市立堀江中学校  
保健室

近頃、急に冷え込みが強くなりましたね。風邪や発熱で欠席する人も増えてきました。マフラーや手袋などをつけて寒さ対策をしっかりとし、風邪やインフルエンザなどの病気にかからないよう気をつけましょう！3年生は受験に向け、本格的に動き出しています。学校全体で感染症を防ぎ、冬を健康に過ごすため、今一度自分たちの健康への意識を高めましょう！

## 免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

**Aさん**

見たいテレビがいっぱい! 夜ふかしするぞ~

そして毎日...

- ① 嫌いなものは食べない
- ② ジュースやおやつは好きさだけ

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- ☑ 寝る直前のスマホはひかえよう
- ☑ 朝日を浴びて1日をスタートしよう

**睡** 睡眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早起きを心がけましょう。

**Bさん**

クリスマスにお正月... 食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ~

そして毎日...

- ① 昼も夜もスマホやゲームばかり
- ② なるべくベッドから動かない

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- ☑ 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- ☑ 朝ごはんもしっかり食べよう

**栄** 養が足りていないと、病気と戦えませぬ。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。

**Cさん**

だらだら、ごろごろし放題! 休みて最高~

そして毎日...

- ① 布団に入ってからスマホタイム
- ② 起きるのかしんどくて朝寝坊

免疫力アップのために...

**チャレンジ!**

- ☑ 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- ☑ 散歩や軽い運動を取り入れてみよう

**運** 動不足が続くと免疫力もダウン...。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

今月はこども注意!!

# インフルエンザ



インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ほどで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起きるのが特徴です。

突然の38度ほどの発熱、全身の痛み(関節痛・筋肉痛)、寒気、頭痛、起きてられないほどの体のだるさなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。(学校からインフルエンザ治癒報告書を渡すので、保護者の方が記入し、登校する際に学校に提出してください。)

インフルエンザにかかったら

**登校** できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠	
解熱			👉					
登校OK								🏠
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠	
解熱			👉					
登校OK								🏠
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏠
解熱				👉				
登校OK								🏠



## 12月21日は“冬至”です。

みなさんは、「冬至(とうじ)」を知っていますか? 「冬至」とは、「1年で最も夜が長い日」=「日照時間(太陽が出ている時間)が一番短い日」です。日が暮れると、気温が下がり、とても寒い日になります。今年の冬至は、12月21日ですが、冬至の日は『①ゆず湯に入る②冬至かぼちゃを食べる』ことが良いとされています。なぜ「ゆず」と「かぼちゃ」なのか分かりますか?

**ゆず** 体を温める!!

ゆずの皮に含まれるヘスペリジンやリモネンには血流を改善する効果があります。体温が末梢神経まで届き、体がすみずみまで温まります。

答えは、「ゆず」と「かぼちゃ」には、寒い冬を健康に過ごせる成分がたくさん含まれているため、でした! 「ゆず」や「かぼちゃ」以外にも、健康に良い食材はたくさんあります。色々なものをバランスよく食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

**かぼちゃ** 免疫力を高める!!

粘膜などの細胞を強化して、免疫を高める効果のあるβカロテンが豊富に含まれているため、風邪予防になります。



## 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんをこまめに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

