

# はげんだより

令和5年12月4日  
浦安市立浦安中学校  
保健室



12月22日は冬至です。1年で最も日が短い日のことですが、この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を過ごせるといわれています。寒さを乗りきるために、栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯につかって無病息災を願いましょう。



## 元気に冬を過ごそう

### 元氣マンとウイルスもプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

#### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



#### 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

#### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

### ウイルスから体を守る3つの技!

#### マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

#### 手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

#### 換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

### 元氣マンの元氣の秘密!

元氣マンは、寒い冬でも元氣いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元氣マンになろう!

#### 寒がりさん

#### 冷え性さん

### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻などもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



## 歯のすこやか教室 12月7日(木)6時間目(14:30~15:20)

対象は1年生と10組です。各教室に浦安市健康増進課から歯科衛生士の方々が来てくださって、歯周病などの歯科疾患と効果的なブラッシングの仕方について、くわしく教えていただきます。保護者の方で見学をご希望の場合は、保健室 奥田へお知らせください。

電話 047-351-2686

