



今月の保健目標  
思いやりを  
大切にしよう

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験がありませんか。この震えは、寒いときに体温を保つために、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める役割があります。ただし、寒いとき以外にこの震えが来たら、熱が出る前触れかもしれないので、早めに休み、対応しましょう。

## 思いやりって？ やさしさって？

- ・やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ。 マーク・トウェイン
- ・やさしさほど強いものではなく、本当の強さほどやさしいものはない。 ラルフ・ソックマン
- ・やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっと心にこだまする。 マザー・テレサ
- ・「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える。 宮沢 章二

12月10日は「世界人権デー」  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？



# 感染症が流行る季節です

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに加えて、マイコプラズマ感染症などいろいろな感染症の流行に注意が必要です。どの感染症も、基本的な感染症対策は同じです。しかし、**出席停止期間は異なるので**受診した病院の指示のもと、下記を参考にしてください。

### 新型コロナ

出席停止期間  
発症した後、5日を経過し、  
かつ**症状が軽快した後1日**を経過するまで



### インフルエンザ

出席停止期間  
発症した後、5日を経過し、  
かつ**解熱した後2日**を経過するまで

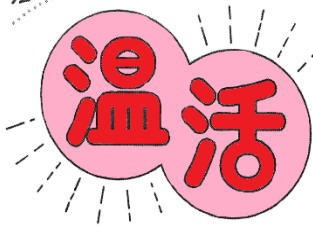


### マイコプラズマ

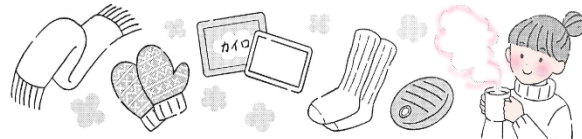
出席停止期間  
症状が改善し、全身状態の良い者は  
登校可能

マイコプラズマ感染症とは、咳、発熱、頭痛等の風邪症状がゆっくり進行し、咳は徐々に激しくなり、しつこい咳が3~4週間続くこともある感染症です。

冬の冷えにさようなら



# にチャレンジ Onkatsu Challenge

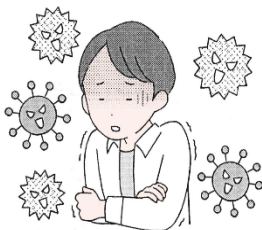


「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を取り入れてみましょう

## 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、体が冷えると免疫力が弱り、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です。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。血流がとどこおると、体内に老廃物がたまったり、頭痛や腹痛など、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。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意です。食事では、熱を生みだしやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識してとり入れましょう。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

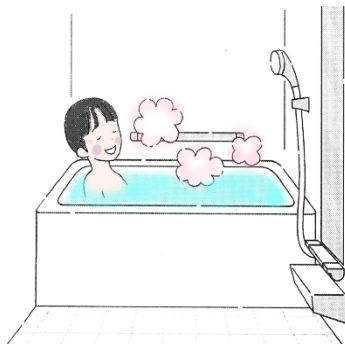
熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので、毎日体を動かすようにしましょう。



### 入浴

#### 温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にさっ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つかると、全身の血管が広がって血流が良くなり、体の芯から温まります。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しましょう。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。締め付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お勧めです。

