

あめのちはれ

12月



2024.12.2 江別市立江陽中学校 ほけんだより

いよいよ今年最後の月となりました。12月は冬休みやクリスマス、大晦日など、楽しいイベントが盛りだくさんですね🎄

今年残り1カ月を健康に過ごすためにも、体調管理をしっかりしてください!

「冷えは万病のもと」といわれているように、体が冷えると様々な不調を引き起こします。教室の窓を開けて換気をすることも感染対策として必要なので、学校にも温かいインナーを着用する等の工夫をしてくださいね。体が冷えやすい人は、体を温める「温活」を、毎日の生活に取り入れてみましょう😊



ウイルスはどこから来るの?

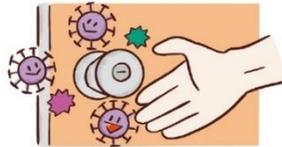
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の中にはウイルスがたくさん!その空気をすいこむと、体にウイルスが入ってきます。⇒換気が大切!

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所にもウイルスがたくさん!そこに触った手で口や鼻などをさわるとウイルスが体に入ってきます! ⇒手洗いが大切!

飛沫感染



感染した人がせきやくしゃみなどをしたときに、つばと一緒にウイルスが空気中に飛びます。それを他の人がすいこむとウイルスが体に入ってきます。⇒マスクやうがい大切!

風邪やインフルエンザが流行る時期🍁
ウイルスを体に入れないために、換気と手洗い、マスクやうがい大切。
もし体に入ってしまったら、免疫力が高ければウイルスに勝つことができます。
免疫力を高めるためには、十分な栄養と睡眠、適度な運動が大切です!



⚠️ 市内でインフルエンザが流行っています! ⚠️

症状

突然の高熱、強い寒気やだるさ、体が痛いなどの関節痛、のどの痛みや咳、頭痛など。

潜伏期間

感染してから症状が出るまでは、1~3日程度。まだ症状が出ていない潜伏期間中から、症状が出て3日間くらいが最も感染力が強い。

感染経路

飛沫感染と接触感染で、感染力は強い。

出席停止期間

発症後(症状が出た翌日から数えて)5日、かつ、熱が下がってから2日。

今年のインフルエンザは
高熱が出なかったり、36度台でも感染していることがあるようです!
知らないうちに感染を広げる可能性があるため注意!



◆いつもと体調が違って辛い時は、無理して登校せず受診しましょう◆

温活 4つのポイント

温活で冬を元気に過ごそう🍁
免疫力を高めることにもつながります!

食事

いただきます



入浴



食事をすると、体を温める熱エネルギーがつくれます🍲
朝ごはんも体温を上げてくれるので、しっかり食べましょう🍳

38~40度程度のお湯にゆっくりつかると、血流が良くなり、体の芯から温まります🛀
体温調節を行う自律神経も整いますよ☆

運動



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。
毎日の軽いウォーキングやストレッチなども👉

服装



首、手首、足首の3つの首をマフラーや厚手の靴下で温めましょう。
温かい下着や重ね着、ゆったりとした服装も保温効果が高まります。