

# ほけんだよい 12月

令和2年12月 1日  
富岡東中学校 保健室

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあとわずか。みなさんはどんな一年でしたか？今年の目標は何か達成できましたか？一年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。

## 冬こそ「健康力UP」でかぜ、インフルエンザ予防！！

### 寒い冬に・・・体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう。

### ◎朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温をあげるもとになります。



### ◎体を動かす

体を動かすと血行が良くなって新陳代謝が高まったり、汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



### ◎朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



## ～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます。（欠席扱いにはなりません。）

### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。

出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。出席停止の期間を守るようにしましょう。

## 3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管が皮膚の近くを通っていて、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところです。ここをあたためると血の巡りが良くなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまります。寒さからしっかりガードしましょう。



## ～吐き気・嘔吐の対応について～

冬期に流行しやすい感染性胃腸炎で主症状としてみられる吐き気・嘔吐。その他にも、食べ過ぎ・飲み過ぎ、睡眠不足、服の締め付けなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは我慢せず、治まるまで吐いてしまったほうがよいといわれています。そして、吐いた後は、

- ①うがいをして残った嘔吐物を除去する
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給する
- ③楽な姿勢をとって休み、心身を落ち着かせる



あわせて、他の症状（発熱・腹痛・頭痛の有無、便の状態など）をチェックしましょう。嘔吐以外の症状がはっきり出ている場合は病院を受診してください。

## 12月は「地球温暖化防止月間」です

わたしたちは日常生活の中で、主に石油などを燃焼させて得たエネルギーを利用していますが、それによって発生する二酸化炭素などが『温室効果ガス』として地表面の温度上昇「地球温暖化」の原因となっています。生態系の異変、異常気象、農作物の不作・・・目に見えるところでも、その影響は確実に始めているのです。一例として、近年の日本でも全国的に起こっている夏の猛暑や、台風・大雨などの自然災害の増加、それらをはじめとする気候パターンの劇的な変化などは、まさしく実感している現象と言えるかもしれません。

では、わたしたちにできることとは？ゴミを減らす、温度調節は衣服で、節電・節水・・・一つひとつは小さな簡単なことですが、地球を守るためにみんなで実行していくべき行動なのです。12月は「地球温暖化防止月間」。少しずつでも取り組みを始めてみませんか。