

# 保健だより

No.8



令和元年12月10日  
町田市立真光寺中学校  
養護教諭 久米田由紀子

12月に入り本格的な冬が到来しました。風邪をひいている人や、おなかを壊している人はいませんか。急な気温の変化で体調が崩れやすい季節、寒さに負けない工夫をしてこの冬を元気に過ごしましょう。特に受験を控えた3年生は、体調管理に気を付けてくださいね。



## 今月の保健目標



## 寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

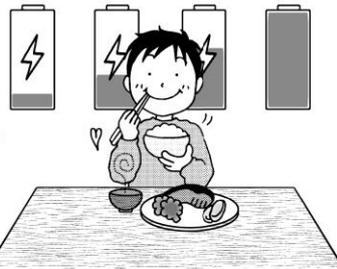


体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



低体温になると...

健康な人の体温は36~37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下の低体温になると、血行や代謝が悪くなり、病気にかかりやすくなります。

健康的に体温をアップして、病気から体を守りましょう!



## 下着を工夫しよう!

重ね着のポイントは「空気の層」をつくること。一番下に体にフィットする下着を着て、シャツやセーターを重ねていくと効率よく空気の層が作られ、体を保温してくれます。

最近では汗を吸収して発熱する素材の下着もあります。上手に活用しましょう。

足が冷える人は靴下の重ね履きもおすすめです。



## 3つの首をあたためよう



首、手首、足首は熱が逃げやすい場所です。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを使って体を保温しましょう。



# インフルエンザが流行しています。



町田市公立学校のインフルエンザ流行状況（12月10日午前10時時点）

**保育園 23人 幼稚園 6人 小学校 100人 中学校 23人 計 152人**

町田市におけるインフルエンザの定点あたり報告数が増加しています。（都内全域では一部地域が注意レベルになっています）その他、市内で百日咳の報告が2件ありました。

自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ

### 協力して流行を防ごう



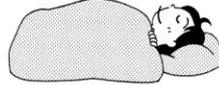
✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠

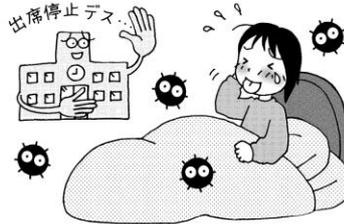


### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



### 冬至は「かぜ予防の日」

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を



“冬至”といいます。この日にカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入ると、かぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果的といわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂に入るとリラックス効果が高まり、

寒さで冷えた体も温めることができますよ。



今年の冬至は、12月22日です



かぜやインフルエンザ等感染症対策の一つとして、保健委員会が教室換気の活動を始めています。教室に新鮮な空気を取り入れることで、感染症だけではなく授業中の眠気を予防することができます。寒い季節、嫌がる人も多いかもしれませんが、皆さんの健康のため保健委員が頑張ります。活動に協力をしてくださいね。



## 歯みがきキャンペーンを行いました



11月25日（月）から29日（金）にかけて、鶴川第四小学校と合同で歯みがきキャンペーンを行いました。本校では保健委員の呼びかけで、昼食後にクラスメイトと一緒に歯みがきをしました。その結果、10クラス中9クラスが目標の“参加率70%”を達成することができました。

翌週の全校朝礼では、最優秀クラスの1年2組（全日参加率100%！）、学年代表として2年2組、3年1組、また特別賞として3年4組の増永香乃さんへ、校長先生より表彰状を授与していただきました。歯と口の健康維持のため、これからもぜひ昼食後に歯みがきを続けていきましょう。