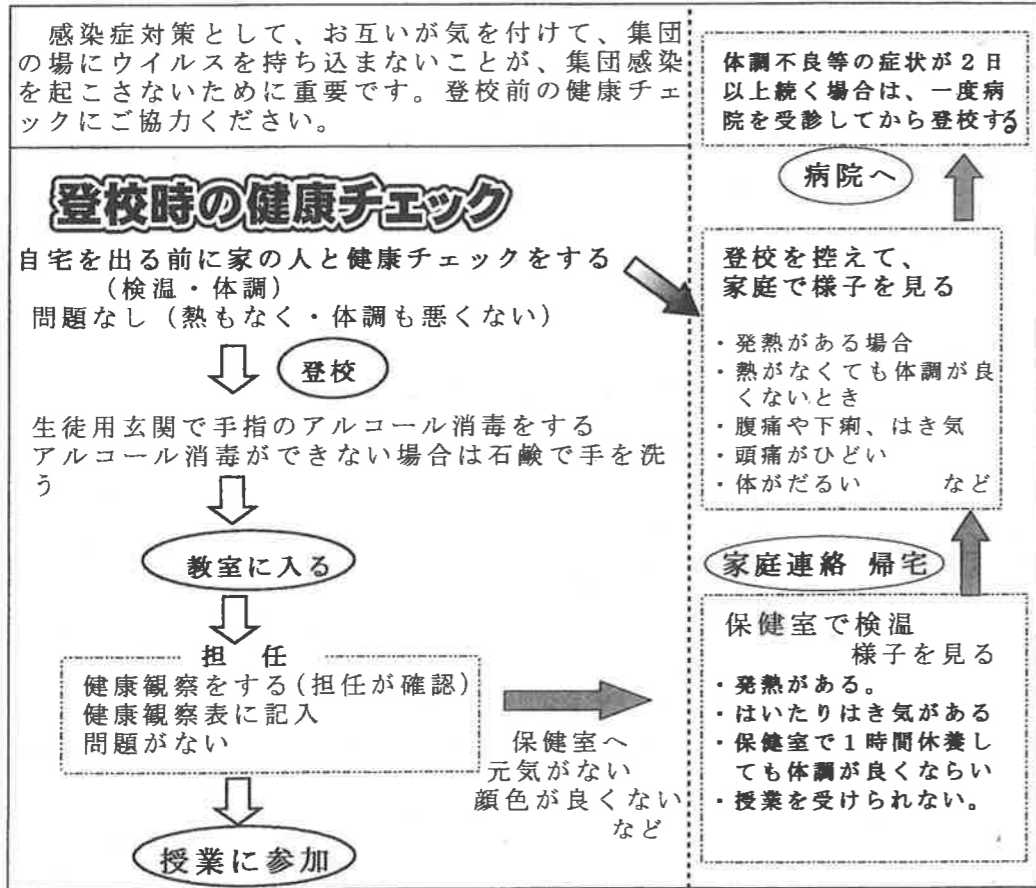


保健だより

令和2年12月
阿南中学校保健室

部屋の換気をしよう

例年よりインフルエンザの流行が遅いようです。コロナ禍で、マスクの着用や手洗い、アルコールでの手指の消毒といった感染症対策が日常化している効果だといえます。しかし、北海道や東京、大阪と全国的に新型コロナウイルスの感染者は、増加しています。有効な治療薬もまだなく、感染経路が不明な場合もあります。各国でのワクチン開発がされていますが、まだしばらくかかりそうで、感染への不安が続いています。北海道での新型コロナウイルス感染症の増加をみてもこれからの寒い季節に感染のリスクが心配されます。そこで、私たちにできる感染対策として、『教室の換気』があります。寒い季節になると窓を開けているのが、ずんずんとおっくうになります。しかし、そこをウイルスは狙っています。阿南中学校では、全校で『教室の換気』を頑張っています。



栄養や睡眠をしっかりと
体力をつける



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる
(人混みは避ける)



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



教室の換気をするにあたって寒さ対策をしっかりとしましょう！

汚れた空気の中で勉強するより、頭も気分もスッキリ

- 1 朝ごはんを食べて登校しましょう！
エネルギーになって、体温も上がります。
- 2 体を動かしましょう！
運動だけでなくストレッチをするだけで体があたたまります。
- 3 靴下や下着を工夫して、手首や足首を温かくしましょう！
長めの靴下や厚めのタイツ、シャツやズボン下などを着るとずいぶん寒さ対策ができます。
- 4 冷えるとお腹をこわしたり、お腹が痛くなる人は、腹巻やカイロを上手に使いましょう！

★寒さやストレスによる「おなかの不調」を防ごう

お腹の不調の対処法を知って、冬も元気に過ごしましょう。

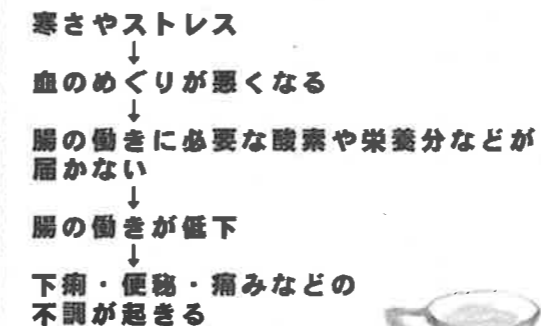
お腹の不調

寒いときやテストで緊張したときなどに、おなかの調子が悪くなって困ったことはありませんか？おなかの調子は、おなかを温めることで楽になることも多いようです。

おなかに手を当てて、手の温もりが気持ちいいと感じたら、おなか冷えています。おなかを温めて、体調改善をしましょう。

*吐き気やひどい下痢がある場合は、病気が原因のことが多いので、早めに医療機関を受診するようにしましょう。自己判断による下痢止めの使用は回復を遅らせることもありますので、注意してください。

〈寒さやストレスが原因で おなかの不調が起きるメカニズム〉



おなかを温める方法

(1) 外側から温める

■衣類等
腹巻をしたり、上着をおなか上においたりして温めましょう。手軽に使えるカイロの使用もおすすめです。
おなかだけでなく、腰や血流量が多い太ももを温めると、全身が早く温まります。

■お風呂
気持ちがいいと感じる40度のお湯にゆっくりつかりましょう。風邪気味の時などは、足浴だけでも血の巡りがよくなり、冷えが解消されます。

(2) 内側から温める

■温かい飲み物や食べ物

外の寒さが厳しい時季には、朝食で野菜スープなど、温かい汁物を食べてでかけましょう。夕食も鍋物がおすすです。

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事