

保健だより

令和4年 12月 13日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

だんだんと寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、まだ、体が寒さに慣れていないからです。清瀬中学校でも、体調をくずしている人が増えてきています。体調の変化に注意し、無理をしないように過ごしましょう。

ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに
出るしぶきには、ウイルス
が混じっていて、それを
吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な
どにさわった手で、口や
鼻などにさわること
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

自分の良さに気づきましょう

もし「あなたの長所を教えてください。」と聞かれたら、あなたはどのように答えますか。なかなか思いつかず、答えにつまってしまう人もいるかもしれません。「短所だったら、いくらでも答えられるけれど…」と、自分に対して否定的な考え方をしてしまう人も多いのではないのでしょうか。

少し優しい気持ちで自分を見つめてみましょう。

短所だと思っていたところも、見方を変えれば長所になります。

たとえば、自分のことを「消極的だ。」と思っている人は、「控え目で周りの人を気遣うことができる。」と考えることもできるのです。また、人は、いろいろな面を持っています。見方を変えると心が健康になり、体も健康になります。

自分（相手）の見方を変えてみよう！

- いい加減→おおらか
- うるさい→活発である・社交的
- 飽きっぽい→興味・関心が強い
- 行動が遅い→落ち着いている

など



3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」に
ある大きな血管をあたためる
ことによって、指先や
足元の冷たさが
おさまるといわれ
ています。



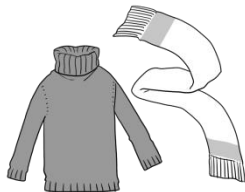
「足首」をあたためる

厚手の靴下、レ
ッグウオーマー、
カイロを靴下に貼
るなどの工夫がで
きます。ふくらはぎ
をあたためるのも
効果的です。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出て
いくと、かわりに冷たい
空気が入ってきます。
せっかくのあたたかい
空気が逃げてしまわな
いように、マフラーな
どでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかかっている
ので意外に見落とさ
れがちです。長めの
手袋をするといいで
しょう。最近はハン
ドウオーマーなども
売られています。



寝る前のストレッチでくつろごう

足のうらを合わ
せて、体を前に
たおす



片方のうでを頭の
後ろにまわして、
反対の手で引っぱ
る



両手を上にのばして背中をのばすように背
のびする



右手で左足のつま先を持って、右にたおす
(反対もする)

