

# ほけんだより 12月

平成30年12月 清風学園



今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬のまん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここから本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強がんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えましょう。



寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りでも十分リラックスできますよ。

## ゆず湯も…お風呂の効果って？



## 冬でも脱水？



脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？  
でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

### 生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



## このマークを知っていますか？



何を表した  
マークでしょうか？

- ① 車の運転ができる人のマーク
- ② 献血ができる人のマーク
- ③ 援助や配慮が必要な人のマーク



これは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人や、障害や難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。

なので、正解は③。

障がいは、目に見えらるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。

## 教室の換気をしないとどうなる？

●みんなの呼吸によって、教室の中の二酸化炭素が増えると……

- あくびが出る
- めまいがする
- 気持ち悪くなる
- 頭が痛くなる

などがおこることがあります。

●閉めきった空気の中では、カゼなどのウイルスが増えやすくなります。



## どうやって換気したらいいの？

- 休み時間ごとに、外側の窓と廊下側の窓を開けましょう。開ける時間は3〜5分くらいが目安です。
- 教室に小さな窓がある場合は、外側と廊下側を対角線上に少し開けておくといでしょう。
- 換気をするときは、室内の温度が下がりにすぎないように注意しましょう。
- ストープなどの火を燃やす暖房器具を使っている場合は、特に換気に気をつけましょう。

## ウイルスは乾燥した空気が大好き

- カゼやインフルエンザのウイルスは、低い温度（15〜18℃）と湿度（40%以下）を好みます。
- 湿度が低い（乾燥している）ということは、空気中の水分が少ないということです。そのため遠くまで飛んでいくことができます。
- ウイルスは自分で増えることができません。ほかの生きものの中でしか増えることができないので、遠くまで自由に飛んでいけるのはウイルスにとってよいことなのです。

## かぜの症状

## ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



## インフルエンザの出席停止期間いつになったら学校に来られる？

○ 出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで ○

☹️ 発熱    😐 解熱    😊 解熱後    OK 登校できます

発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間	☹️	😐	😊	😊	😊	😊	OK		
2日間	☹️	☹️	😐	😊	😊	😊	OK		
3日間	☹️	☹️	☹️	😐	😊	😊	OK		
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😐	😊	😊	OK	
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😐	😊	😊	OK

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より

## マスクにはどんな効果があるの？

### うろさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



### うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



### プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

