

# ほけんたより 12月

令和5年12月 清風学園

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



**カゼに負けない! あいうえお**

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんを洗おう

え いようバランス心がけた食事です

う イルスはこまめな換気で追い出して

お やすみをさい早めに眠って疲れをどう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、生活してくださいね。来年も元氣なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために

とにかく休む (あたたかくして早寝しよう)

しっかり食べて栄養をとる (ビタミンCがおススメ)

室内を適度な温度・湿度に (温度21~24℃、湿度60%前後)

**真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?**

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

**例**

**#8000** 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。  
子ども医療でんわ相談

**#7119** 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。  
救急安心センター事業

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

## 「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



## 正しい知識を!! エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないため、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所であつてはなりません。

- ・会食 ・握手 ・会話
- ・せき、くしゃみ ・トイレ(便座)
- ・プール、お風呂

正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながるのです。

12月1日は **世界エイズデー**

12月10日は **世界人権デー**

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

**不足するもの① ビタミンD**  
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

**不足するもの② セロトニン**  
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD
きのこ類、魚など
セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

## なんでダメなの? お酒のたばこ

**お酒** 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

**たばこ** 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

## 3つの首 温めよう!

首の温め方: 首、背中、お腹、腰、足

## お酒

飲む前にパッケージをよく確認しよう!

お酒の表示はありませんか?

甘い誘惑に惑わされない

## 身体をあたためて 心もリラックス

意外に飛びます…

忘れずに咳エチケット

## ～体温計の使い方～ 正しく測るためのポイント

下から上へ差し込み、体温計の先のわきのくぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえてわきをしっかりと閉じる

## カイロで温めよう!

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

ここに貼って上手に温まろう!

- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

## 感染症予防<sup>+</sup>の基本：手洗い



①水道からの流水で手を洗い流す



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



③両方の手の平を合わせてよくこする



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!

## 食事とおやつバランス

つい、おやつを食べ過ぎていませんか? 育ち盛りまんじゅうは、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。

おやつというよ、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節はおいしい焼き芋もぜひどうぞ! 食事に影響しないよう、タイミングも意識しながら、おやつタイムを楽しみましょう。

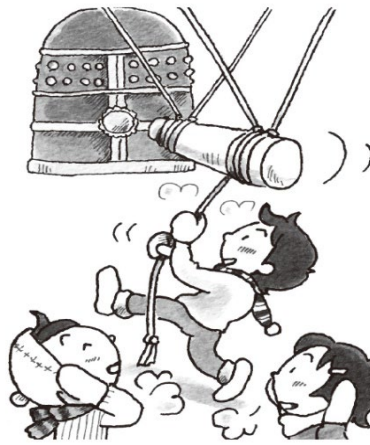
## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



## 気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り...ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

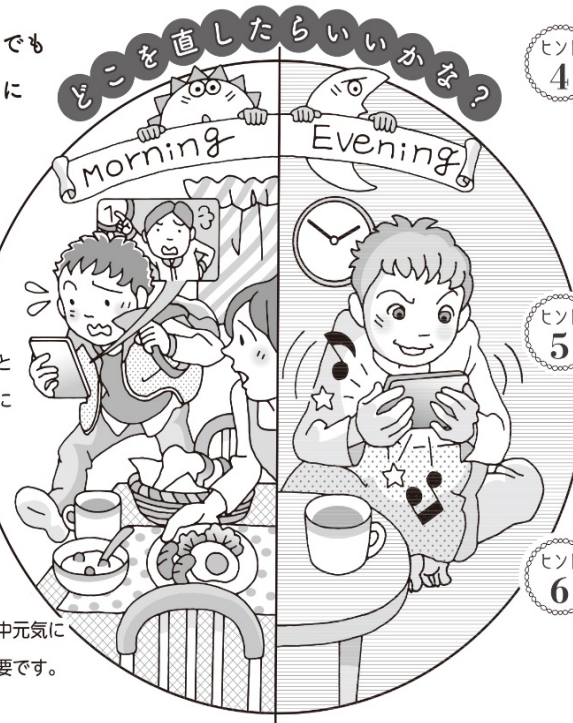


## ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

**ヒント2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

**ヒント3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



**ヒント4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

**ヒント6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

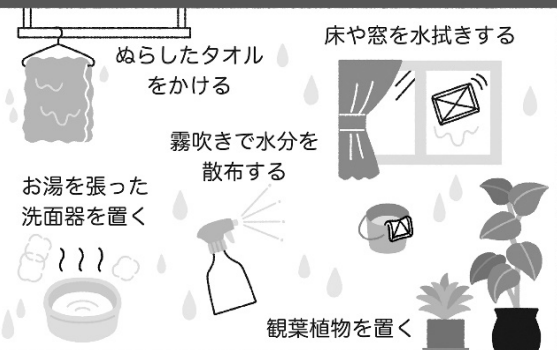
冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 部屋の空気に潤いを...室内の乾燥対策



## のどの乾燥対策アレコレ

