

ほけん  
保健だより



# ココから



れいわ ねん がつ 2 日 No.9  
令和4年12月2日  
相馬支援学校保健室

12月に入り、寒さも本番です。新型コロナウイルス感染症は第8波に入ったのではないかとわれています。

2学期も、残り少なくなってきました。「手洗い、マスク、ディスタンス」を守って生活してくださいね。

それから、からだの免疫力を高めることも大切です。規則正しい生活を心がけてくださいね。



12月の保健目標

## 寒さに負けないからだをつくろう

寒くて乾燥する冬は、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどにとっても大好きな季節です。さらに、寒さで体温が低くなると「免疫力\*」が下がり、ウイルスに感染しやすい体になってしまいます。「免疫力」を高めるためには、体を温めることが大切です。

【免疫力】

からだをウイルスから守る力のこと。



### 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、

体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



ほかにも免疫力を上げるための生活習慣のポイントがあります。保健室前の廊下に掲示するので、そちらもぜひ見てくださいね。

また、手が冷たくても感染症予防のために、手洗い・手指消毒は今までどおり続けていきましょう！

かんかど

じんけん

# 考えてみよう！人権のこと。。。

12月4日～12月10日は人権週間です。

自分も家族や友だちもひとりひとり、みんな違うことを知り、それぞれの違いを大切にすることを、世界中で考える一週間です。

12月1日は



世界エイズデー

今年の世界エイズデーキャンペーンテーマは

「このまちで暮らしている。」

私も あなたも。

12月1日は世界エイズデー

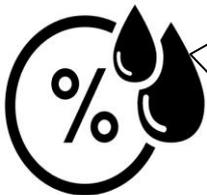
みなさん、覚えていますか？

新型コロナウイルス感染症が最初に報告されたころ、感染した人へのいじめや嫌がらせが問題になりました。エイズも最初は「かかったら死んでしまう病気」と思われていました。今では、早くみつけて治療すれば大丈夫な病気になっているはずですが、今でもエイズに対してまちがった情報を流す人がいます。「あなたも、私も、コロナやエイズに関係ない人はいないよ。」そんな気持ちをみんなが持ってくれたらいいと思います。

## 冬の感染症に注意しよう！！

新型コロナウイルス感染症は第8波に入っているのではないかとされていますね。そのほか、インフルエンザも少しずつ感染が広がっているようです。冬の感染症の原因になるウイルスは乾燥した空気が好きなので、部屋の湿度をあげることで感染予防対策につながります。

### 感染対策にピッタリな湿度は？



× 40% 以下：ウイルスが増える。活発に動く。

◎ 40～60% ：人にとって快適な環境！

ウイルスも増えないし、活発に動けない。

▲ 60% 以上：ジメジメ……。カビやダニが発生しやすい。