



ほけんだより 12月

安堵中学校
保健室 No.9
2021/12/3

2021年も残り1か月!

今年もコロナ禍でたくさんの我慢があった中、みなさん本当によく頑張っていたと思います。

残り少しの2021年を悔いのないよう過ごしましょう~。

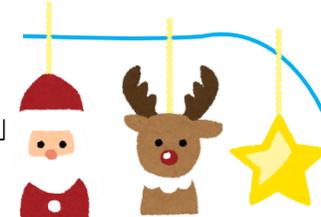
期末テストも終わりで楽しい冬休みがやってきますね。クリスマスにお正月めいっぱい楽しむことも

大事ですが、やっぱり油断は禁物です。人手の多くなる時だからこそ感染症対策には気を抜かないようにしましょう!

3年生は受験勉強も佳境に入りますね。睡眠と栄養をとりながら(時々運動も...!) 踏ん張り時の冬休みを駆けぬけていきましょう。応援しています!!

4つの冷え対策

寒い冬! 冷えは万病のもと!? 冷えが気になる人は「体質だから」と諦めず今から対策していきましょう。



1. 適度な運動で筋肉を鍛える



体の熱の多くは筋肉で作られます。

背中やお腹などの大きい筋肉を鍛えると

冷え対策にふくらはぎを鍛えると血流が

よくなり熱量がアップ!

2. たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには熱が作ら

れます。特にたんぱく質は熱に

変わりやすいです!



3. 冷えから守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。

タイトな服やきつい靴は避けましょう。

我慢の薄着も要注意!

上手な重ね着で暖かく!



これはやりすぎ、笑

4. お風呂タイムで冷えにくい体に

「湯船で体を温めた後、ぬるいお湯や水を手足にかけろ。」

これを数回繰り返します。

お風呂からあがった後も体が冷えにくくなりますよ!

悪い菌にきく! 攻撃ランキング

めっきん 強さレベル ★★★★★

滅菌

ウイルスや菌をやっつけ、
限りなくゼロに近づけます!
病院の医療器具などに!

No.1

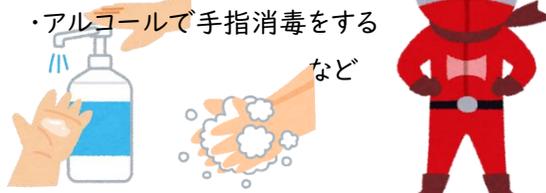


さっきん 強さレベル ★★★★★

殺菌

菌をある程度退治します!

- ・ハンドソープで手を洗う
- ・アルコールで手指消毒をする



じょきん 強さレベル ★★★★★

除菌

菌などを取り除いて数を減らす!

- ・手についている菌を
水で洗い流す
- ・除菌シートでふき取る



こうきん 強さレベル ★★★★★

抗菌

菌が増えるのを抑えます!!

(やっつけたり取り除いたりするのではなく
主に菌が住みにくい環境をつくる)



寒くなりインフルエンザも流行する時期になってきました。

コロナ禍で手洗い・うがいや手指消毒の習慣が身につけてきたのではないのでしょうか?

菌やウイルスへの対策としていろいろな言葉がとびかっていますが

みなさん意味はわかっているでしょうか、

確認していきましょう!

スクールカウンセラーに
相談してみませんか?

12月の来校日は

10日(金)・17日(金)

予約は担任の先生か、
保健室安東まで声をかけてください。

保護者の方も受けられますので

学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

冬休みを楽しく
過ごすために

年末年始に楽しいことがいっぱい
の冬休み。体調をくずすことがないように
すごしてくださいね。

たべすぎないように気をつけて
のびのびと外でからだを動かそう
よくじの後は忘れずに菌みがきを
いんしゅ(お酒を飲むこと)やタバ
コはだめだよ

ふだんと同じ時間に起きよう

ゆぶねにつかって温まろう

やっぱり換気が大事だよ

すいみんをしっかりとうろ

みつな場所をさけよう