11月 保健だより

令和８年11月10日発行

山々の木々も色づき、朝晩の冷え込みが本格的になってきました。 寒さが増すこれからの時期は,「朝スッキリ起きられない」「風邪っぽくて集中できない」 といった体調の変化が起こりやすくなります。 冬本番を迎える前に、毎日のちょっとした行動を見直して、元気に乗り切りましょう！

ウィルスを寄せつけない！感染症対策の基本



★ 手洗いは「30秒のていねい洗い」を習慣に！

水で濡らすだけの「秒速手洗い」になっていませんか？ 石けんをよく泡立て、手のひら・手の甲だけでなく、指の間・爪の隙間・親指のまわり・手首 まで、しっかり時間をかけて洗いましょう。 洗った後に濡れた手を服で拭くと、服についた雑菌が手に戻ってしまいます。必ず清潔な ハンカチで水気を抜き取りましょう。





★ 寒くても「1時間に1回」の換気がカギ！

締め切った教室は、空気と一緒にウィルスがこもりがちになります。 寒く感じても、休み時間にはみんなで協力して窓を対角線上に2箇所開き、空気を一気に入れ替えましょう。また、加湿器や濡れタオルなどで室内の湿度（50～60%）を保つと、 ウィルスの浮遊を防ぐことができます

校内の寒さに負けない防寒テク！

★ 制服の下に「あったかインナー」を仕込もう！

寒さ対策の基本は、制服の下に吸湿発熱性のある長袖インナーや厚手の保温インナーを着ることです。 お腹や腰回りが冷えると体全体が冷えてしまうので、インナーをズボンやスカートの中にしっかりインするのも大切なポイントです。足元の冷えには、温かい素材の靴下やタイツなどを上手に活用しましょう。



★ 部活動や体育の後の「汗冷え」に注意！

運動して汗をかいた後、そのまま放置すると汗が冷えて体の熱を奪ってしまいます。 運動後はこまめに汗を拭き取り、下着や体操服を着替える習慣をつけましょう。



体の内側から熱を生み出そう！

私たちの身体は、食べた栄養素をエネルギーにして熱を作り出しています。温かい食べ物を口にするだけでなく、「体を温める働きのある食材」を意識して摂りましょう。

★ 「土の中で育つ野菜」が体を温める！

根菜類（大根、人参、ごぼう、レンコン、サツマイモなど）は、水分が少なくミネラルが豊富なため、身体を内側からじっくり温めてくれる効果があります。 給食や夜のごはんでも、汁物や煮物に入っている根菜をしっかり食べましょう！

