



今年も新型コロナウイルス感染症の影響で多くの制限の中、学校生活を送っていたと思います。12月13日（月）に今年の世相を表す漢字が発表されました。東京オリンピックで金メダルラッシュがあったため、「金」となりました。みなさんの今年の漢字は何ですか？

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、アメリカの詩人の言葉です。来年も一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように。



冬期休業中も感染症対策をしっかりと！！

オミクロン株の感染が日本でも確認され、感染率は従来の株の1.5倍とされています。県内の新規感染者が0人の日が多いですが、人の流れが多くなる年末年始には、特に注意が必要です。

休業中、濃厚接触者等になった場合、速やかに学年・年次主任、担任に連絡してください。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

🕒 ウイルスの生存時間

空気中

3 時間

ボール紙の表面

24 時間

プラスチック・ステンレスの表面

48～72 時間

そんなウイルスを
すう びょう しょうめつ
数10秒で消滅

させられる方法が

あります。
て であ
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



新型コロナウイルス感染症のほかに、冬に流行するインフルエンザ、感染性胃腸炎には、手洗いなどの基本的な感染症対策が必要です。流水と石けんで丁寧に手洗いをしましょう！

手洗いのタイミング

- ・外から教室（家）に入るとき
- ・食事の前
- ・トイレ、掃除の後
- ・共有のものを触ったとき
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだとき

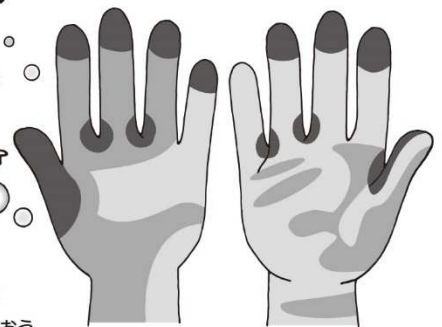
手洗いは
ココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



「さむ〜い冬も体ぽかぽか」

冷え知らずさんになるには



❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまでさまざまな不調をまねくと言われていいます。保健室にも冷えが原因で体調不良を訴え来室する人が増えてきました。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



❄️ 思い当たることはありますか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。みなさんはどのタイプ？

末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える
❖ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

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な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、熱量がアップします。

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かわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

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。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

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。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。