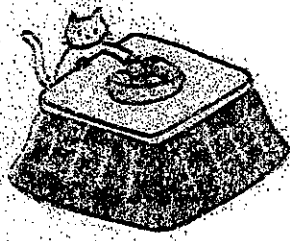


# ほけんだより 12月

2017.12 和歌山県立東牟婁中学校



寒さも厳しさも増してきました。  
12月になり、2017年も残り1ヵ月ですね。  
今年はどうな1年になりましたか？  
振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。  
あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感...どれも  
みんなの軌跡になって、また次の一年へと続いていきます。  
残り1ヵ月、氣を振るすに過ごしましょう。



## 冬の健康相談室

冬になると、なんだか憂うつ / 眠気が強い、眠りすぎる / 食べ過ぎる / 炭水化物や甘いものが欲しくなる。  
→こんな不調を「ウインターブルー（冬憂うつ）」と呼んでいます。



なんだか  
力が抜けて...

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。  
水分補給もしっかりしましょう。食事が  
あるなら、特別に胃に優しいものを食  
べなくても大丈夫。バランスよく食べて  
栄養もとりましょう。  
体が暖かくなると、という状態では  
なければお風呂もOKです！

朝  
起きるのが  
つらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいです。  
よ。起床のタイマーで起床より少し前の  
時間に設定しておくことでスムーズに起きられ  
るかも。また、寝る前にカーテンを開けて  
おけば、自然と朝に日の光が部屋に  
入ってきて、体が目覚めさせるホルモンの  
出やすくなりますよ。



## ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!!

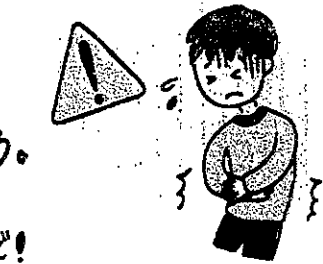
嘔吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かも  
れません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。  
ノロウイルスはとても感染力が強く、  
・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが口から入って感染する。  
・人の排泄物が残ったところでウイルスを吸い込むことで直接うつる。  
・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べるとうつる  
など、ほとんどが経口感染によるものです。

### 予防しよう!

- ①手洗い・うがいをする。  
→食事の前やトイレの後は、せっけんでしっかり手を洗う。
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない。  
→ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないで!
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる。  
→ノロウイルスは口吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かん  
で感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。

### もしかかったら...

多くは1～2日で自然に回復します。  
下痢や嘔吐がひどい時は、十分な水分の補給も!!



寒いのが苦手。  
しいまを対策  
ないかな?

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に  
逃がしません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが  
悪くなっていると、熱が体中に回りません。  
運動やストレッチで体をほぐすのも大事です。

**加湿器を使おう**  
のどにはウイルスを追い出す  
線毛があるよ。加湿器  
で湿度が50～60%に  
保たれていると、  
線毛が元気になるよ

**マスクをしよう**  
マスクを  
していると、自分の  
息の温かさや蒸気で、  
のどが潤うよ

**温かいものをとろう**  
こまめに  
水分をとると、のど  
が潤うよ。つめたい  
ものより温かいもの  
がGOOD

**うがいしよう**  
乾燥した  
部屋にはウイルスが  
たくさんいるよ。  
うがいをする  
とのどのウイルスを  
追い出せるよ

**乾燥した空気から  
のどを守ろう!**