

# ほけんだより 12月

令和2年12月  
伊豆高原分校 保健室

今年も残すところ、あとわずかとなりました。冬休みも規則正しい生活を心がけ、健康に気をつけて過ごしてほしいと思います。空気が乾燥し、気温が下がってくると風邪やインフルエンザが流行ってきます。新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。

## 感染症の予防

感染症の予防には、消毒よりも手洗いの方が大切です！寒い日が続く、水道の水も冷たさ感じますが、せっけんを使ったていねいな手洗いをこまめに行ってください。手洗い・うがい、マスクの着用、人ごみを避ける等、引き続き感染予防を心がけましょう。

## マスクの効果

マスクは、鼻や口にウイルスなどの病原体が入るのをガードします。また、吐いた息がマスクの中で水分となり、のどを乾燥から守ります。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響でマスクをつける機会が増えていますが、同じものを長時間使用するのは、衛生的にも良くありません。食事の時などに一度外した時、汚れてしまった時には新しいものと取り換えましょう。

## 体温を上げて免疫力をアップしよう！

「低体温」という言葉を聞いたことがありますか？低体温とは、体温の平均が36℃に満たない人を言います。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の働きが弱くなるなどの症状がでます。また、体温が1℃下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

### 体温アップの方法

#### ★食べ物で体温を上げる

- 栄養バランスの良い食事
- 温かい食事
- しょうがを取り入れた食事



#### ★運動で体温を上げる

- 体温は40~80%が筋肉を動かすことで上がっていきます。背中や太もも、お尻など、大きな筋肉を動かして体温をアップしましょう。

#### ★お風呂で体温をあげる

- お風呂にゆっくりつかり、体の芯から温めましょう。

#### ★衣服で体温をあげる

- 首・手首・足首を温めると全身の血行が良くなります。
- 肌着（シャツ）を着たり、重ね着をしたりして体を温めましょう。



## 感染性胃腸炎に注意してください

12月にはいり、一段と寒くなりました。インフルエンザの他にも、感染性胃腸炎に注意したい季節にもなりました。

現在、伊東市内で感染性胃腸炎が流行っています。主な症状としては、嘔吐と下痢です。これらの症状が続くと、脱水症状になることもあります。少しでも症状がみられた場合には、無理して登校せず、早めに医療機関の受診をしてください。

予防法として最も有効なのは手洗いです。学校は、徹底した手洗い指導を行っています。また、感染性胃腸炎の原因でもあるノロウイルスやロタウイルスは熱にとっても弱いです。食器などは熱湯消毒し、食品も加熱調理をすることで、感染のリスクを減らすことができます。

感染性胃腸炎は出席停止となります。医療機関等で感染性胃腸炎と診断された場合には、必ず学校へ連絡をしてください。出席停止の手続きに必要な書類は伊豆高原分校のホームページからダウンロードすることができます。何か分からないこと等がありましたら、保健室まで御連絡ください。

もうすぐ冬休み！今年の疾病はうちに治療を済ませましょう！！

### 保健室からのお願い

1学期に行った健康診断で、異常が見つかった場合には、治療を勧めるお知らせをお渡ししました。医療機関への受診が済みましたら、受診結果のお知らせの提出をお願い致します。

また、歯科検診でむし歯等の異常が見つかり、まだ受診結果のお知らせの提出のないご家庭には、再度、検診結果のお知らせをお渡します。早めに受診をされることをお勧めします。受診が終わりましたら証明書の提出をお願い致します。すでに、主治医等に相談されている方は保護者が署名をして学校へ提出してください。よろしくお願い致します。



冬至には「ん」のつくものを！

1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日が「冬至」です。今年は12月21日になります。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。冬至にはカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入ると、かぜをひかなくなるという言い伝えがあります。でも、カボチャには「ん」がつかないのでは？いいえ、カボチャは「なんきん」と呼ばれ、2つも「ん」がつくのです。他にも、「にんじん」「れんこん」「だいこん」「みかん」「ぎんなん」などがあります。「ん」のつく食べ物で健康で元気に過ごせるといいですね。

