



# ほけんだより

## ～12月号～

令和7年12月1日  
新宿区立牛込第一中学校  
校長 畑柳 徹朗  
保健室

### 保健目標

### かぜ予防と早期治療に努めよう

今年も残り1か月となり、寒い冬の季節がやってきます。これからは、本格的にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。発熱や倦怠感、長引く咳などが特徴のマイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症にも、引き続き注意が必要です。

様々な感染症が流行するこの時期は、特に規則正しい生活を心掛け、予防に努めましょう。そして、体調の悪い時は無理せずゆっくり休養してください。



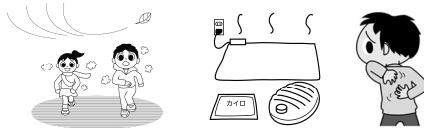
## 自分も周りの人も、 健康に過ごすための10アクション！

<b>ポイント①</b> <b>ウイルスを寄せ付けない</b> <p>感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中を漂っていたり、気が付かないうちに手についていたりします。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションが大切です。</p>	<b>① こまめに丁寧な手洗いをする</b> <b>② 空気の流れを考えて換気する</b> <b>③ マスクは正しく着ける</b>
<b>ポイント②</b> <b>免疫力を高める</b> <p>もともと備わっている免疫力を高めることで、ウイルスが体内に入っても、排除したり、病気から体を守ってくれたりします。</p>	<b>④ 栄養バランスを考えた食事をとる</b> <b>⑤ 十分な睡眠時間と睡眠の質を確保する</b> <b>⑥ 日常的に体を動かす</b>
<b>ポイント③</b> <b>うつらない・うつさない</b> <p>他の人から感染するリスクを高める行動や自分が感染してしまった時に、人にうつしてしまう可能性のある行動は避けましょう。</p>	<b>⑦ 人混みを避けることで密を回避する</b> <b>⑧ 咳エチケットを守る</b> <b>⑨ 体調が悪い時は検温する</b> <b>⑩ 無理をせず休養する</b>

※ 牛一中では、保健給食委員会で各教室に加湿器を設置し、管理しています。

# 冬の健康注意報

冬の季節は、こんなところに注意しましょう。



<b>⚠ 低温やけど</b>	長い時間こたつで暖まっていたり、いつも同じ所にカイロを貼り続けていたらしく、やけどを起こす恐れがあります。
<b>⚠ 感染症</b>	特に、冬に流行する感染症に注意して生活しましょう。うがい・手洗い・換気・咳エチケット・食事・休養・運動を心掛けて生活を送りましょう。
<b>⚠ 運動不足</b>	寒くなると部屋で過ごすことが多くなりがちです。運動不足にならないよう気を付けましょう！また、寒いと筋肉が硬く縮こまりやすいので、突然激しい運動をすると、足がもつれたり、転んだりしやすくなります。運動の前には、必ず、準備運動をしましょう。
<b>⚠ 体の冷え</b>	気温が下がり、体が冷えてしまうことがあります。そのような時は、温かい飲み物や食べ物で内側から温めると効果的です。また、暖かな下着を身に着けたり、重ね着をしたりするなど衣服でも調節できます。 ※ 吐き気を伴ったり、下痢が続いたりする時は病気が原因のことが多いので、早めに病院を受診しましょう。
<b>⚠ スキンケア</b>	寒くなって肌が乾燥すると、かゆみが出るなど肌のトラブルも起こりやすくなります。かゆみなどが出ている時は、お風呂でゴシゴシ体を洗わず、肌に優しい石けんやボディーソープを使い、手や柔らかいタオルで十分に泡立てて、ゆっくりなでるように洗いましょう。



## 寒い季節こそ体を動かそう！～冬の運動で元気アップ～

冬に体を動かすメリット	冬に運動する時の注意点
<ul style="list-style-type: none"><li>気温が低いことにより、夏と比べ基礎代謝が上がるため、エネルギーを消化しやすい。</li><li>熱中症の心配や汗だくになることもなく、運動しやすい環境となるため、運動を長続きさせやすい。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>寒さにより筋肉が硬くなっているため、運動を始める前には必ずストレッチなどを行う。</li><li>室内外の温度差に気を付ける。</li><li>防寒対策を行い、脱ぎ着のしやすい服装で運動する。</li></ul>

### ＜学校や家でできる おすすめアクティビティ＞

ウォーキングチャレンジ	室内アクティビティ	週末スポーツチャレンジ
<p>登下校を早歩きにして、運動量を上げてみましょう。また、普段の自転車移動を歩くに変えてみましょう。</p> <p>景色を楽しむことで、心も体もリフレッシュできます。</p>	<p>特に寒い日や雨の日は、室内でラジオ体操やストレッチ、トレーニングをしたり、ダンス動画などで体を温めましょう。</p> <p>音楽に合わせて動くと、気分も上がります。</p>	<p>平日はできないようなことを家族や友達と楽しみましょう。少し遠出をして、自然の中で体を動かすこともよいですね。</p> <p>ジョギングやサイクリングをするものおすすめです。</p>

運動は「無理なく続けること」がポイントです。「今日は5分だけ。」、「だれかと一緒にやってみよう。」と気軽に始めてみましょう。カレンダーやアプリに運動した日を記録していくことで、達成感も得られ、継続しやすくなりますよ。