



# 保健だより

令和6年度  
12月6日号  
未広小保健室

2学期は手足口病やマイコプラズマ肺炎の小流行が続いています。

マイコプラズマ肺炎の症状は、軽いかぜ～高熱・肺炎と人それぞれで、静かに拡がり続けています。長引く咳は再受診をお勧めします。

また手足口病は便の中にもウイルスがふくまれているので、トイレを使った後は、石けんを泡立ててしっかりと手を洗うことが大事です。

## うがい・あらい・マスク



新型コロナウイルス感染症？  
インフルエンザ？  
手足口病？  
マイコプラズマ肺炎？

～病気のよぼうをしよう～

防寒には下着が効果的！

## 「ひえ」たいはくをしよう

このところ、「ひえ」による不調の訴えが増えています。「ひえは万病のもと」ということわざもあります。体を冷やさない工夫をしましょう。まずは下着をきましょう。腹巻もおすすめ。保温で寒さに負けない体を作っていきます。



## カギは血管

わたしたちの体は常に熱を作っています。  
(夏の汗は、暑さから体を冷やすためにでます)



寒ければ、血管をちぢめて、熱を逃がさないように内臓に血液を集めて体温を保とうとします。

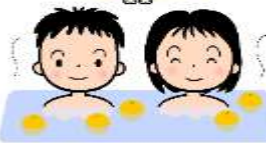


体の奥深く内臓まで冷えてしまうと具合が悪くなり、免疫力も低下してしまうので病気にもかかりやすくなります。



## 冬の健康生活

- 食事：一日三食。よくかんで食べましょう。  
冬が旬の野菜にはビタミンが豊富でおすすめです。
- お風呂：シャワーよりお風呂！湯ぶねに入りましょう。  
血管が広がり血流がよくなります。
- 運動：血液の流れがよくなります。  
また、筋肉が増えると体温が上がります。
- ストレスをためないこと：緊張すると血流が悪くなり  
体の不調につながります。体を温めて、ゆったりとお風呂に入り、  
ストレスを解消するようにしましょう。



教室の中は感染症対策で換気をしています。

- ・外用のジャンパー・コートなどは脱いで学習します。
- ・下着で保温して、服の着脱で調節しましょう。

