

ほけんだより 12月

令和4年12月1日 身延中学校保健室

2022年があと1ヶ月で終わっちゃう?!とても信じられません…。この時期になると毎年そんなことを言っている気がします、1年が経つのはあっという間ですね。(*°)

12月は「師走(しわす)」ともいい、諸説ありますが、「師(僧侶)が、お経をあげるために東西を走り回る」という由来があるそうです。現代では、あまり見られなくなってきた風習です。でも、年末はクリスマスに、冬休みに、大掃除…と、何かと忙しい時期ですよ。「走」という字がピッタリですね!2022年を気持ちよく終わられるように1年の締めくくりをしっかりと行いましょう!感染症対策も忘れずにつ!\(^o^)/

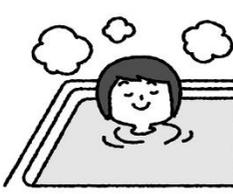
覚えて防ごう 感染症予防の3原則

<p>① 感染源の除去</p>  <p>消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。</p>	<p>② 感染経路の遮断</p>  <p>マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。</p>	<p>③ 抵抗力を高める</p>  <p>しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。</p>
--	---	--

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことが改めて分かります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!

 <p>朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。</p>	 <p>しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。</p>	 <p>ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。</p>	 <p>シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。</p>
---	---	---	--

体の内から外から 冷え対策!!

内

- ☑ ストレスをためない
- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ 旬の食材を選ぶ

外

- ☑ 軽い運動
- ☑ お風呂につかる
- ☑ 首・手首・足首をあたためる



自然乾燥は手荒れの原因



ハンカチやタオルでしっかりふく

保湿クリームなども上手に活用

上手な重ね着で あたたかさをアップ!

体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる

心が乾燥すると...

- 少しのことでイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む

うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとまかれてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられただけです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたいのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう? ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん