



盛岡となん支援学校 保健室 R3.12月

今年も残すところあと1か月となりました。どんな1年だったでしょうか。  
 今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更  
 になったり、楽しみにしていたことも延期・中止になったりしました。つらかった  
 り残念だったこともあったと思いますが、楽しいことも多くあった1年だったはず。  
 うれしかったことやよかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギー  
 にしましょう。  
 来年も、一人一人の予防が自分や周りのみんなを助ける一年となりますように。



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、  
 感染した人のくしゃみや  
 せきと一緒に口から飛び出します。  
 ねらいは別の人の口や鼻から体の中  
 に入ること。でもマスクをしている  
 人ばかりだと、うまくいきません。  
 ウイルスの次のねらいは手にくっ  
 ついて口から入ること。いろいろな  
 所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを  
 数10秒で消滅  
 させられる方法が  
 あります。  
 それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
 流水で15秒すすぐ  
 2回くりかえす



冬に流行しやすい感染症には、インフルエンザ・感染性胃腸炎・RSウイルス感染症などがあり  
 ます。これらの感染症の予防にもっとも大切なのは、やっぱり手洗い!! 引き続き、こまめな手洗  
 いを心がけましょう。

また、インフルエンザを予防する有効な方法として、流行前のワクチン接種があります。(発症を  
 抑制し重症化を防ぐ効果) 13歳未満は2回接種することになりますので、計画的に受けましょう。

### 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開け  
 ると、急激に部屋の温  
 度が低くなるので、暖  
 房器具を工夫しながら  
 換気をしよう。



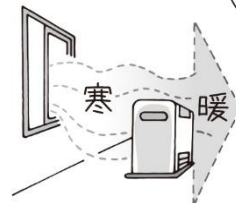
**短** 時間、窓を全開に  
 するよりも、一方向の窓  
 を少しだけずっと開けっ  
 放しにしておくほうが室  
 温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇  
 を使うと、室温を急激  
 に下げることなく換気  
 をすることができます。



**暖** 房器具の近くの  
 窓を開けると、窓から  
 入ってくる冷えた空気  
 がすぐにあたためられ  
 るのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは  
 暖房器具から離そう(火災予防!)

### ◆◆◆お知らせ◆◆◆

「いわて女性のスペース・ミモザ」の受託団体(NPO法人インクルいわて)より、学校あてに生理用品を提  
 供いただきました。  
 学校の女子トイレに配置し、必要とする児童生徒に使用します。

{ さむ〜い冬も体ぽかぽか }

# 冷え知らずさんになるには

## ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## ❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

### 冷えから起こる不調

#### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

#### ❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



### 末端冷えタイプ

❖ 手足の先が冷える  
❖ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

#### 原因

運動不足だったり食事の量が少なくて体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



### 内臓冷えタイプ

❖ お腹に手を当てると冷たい  
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

#### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



### 下半身冷えタイプ

❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

#### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



### 全身冷えタイプ

❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

#### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう!

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。