

# ほけんだより 12月

保 学 内 発 8 号  
令 和 5 年 1 2 月  
大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

早いもので今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える頃となりました。12月になり

本格的な寒さが来てつい換気を忘れがちですが、部屋を閉め切っているとウイルスが室内に充満してしまい

ます。ご家庭でも気を付けて、こまめに換気をお願いします。今年も学校保健へのご理解ご協力をいただき

ありがとうございました。どうぞ、よいお年をお迎えください。

## ☆冬の感染症にご注意を☆

冬の乾燥と低い気温はウイルスが好む環境であり、ウイルスの感染力は

強まります。空気が乾燥した環境では、ウイルスは、湿度が高い環境よりも

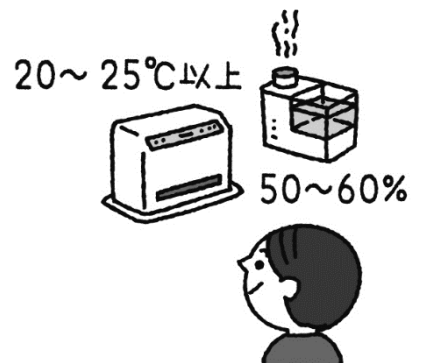
長い時間、空気中を漂います。さらに、冬の寒さで体温が下がると、

体の抵抗力が弱り、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に

侵入しやすくなり、感染症にかかりやすくなると考えられています。

感染症の予防には温度：20℃以上、湿度：50～60%前後が適切であると

いわれています。



適度な温度・湿度に

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



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。



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。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

からだ ひ よぼう  
❖ 体の冷えを予防しましょう ❖

寒さの厳しい冬は体を冷やしてしまいがちです。冷えは体だけではなく、心にまで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、普段の過ごし方に大きく関係しています。普段の食習慣や運動習慣を見直してみましょう。

まったん ひ  
末端冷えタイプ



運動不足だったり、食事の量が少なかったりすると、体は十分に熱を作り出すことができません。体温を維持するために、体の中心部に血液を集めるため、手足が冷えてしまいます。

ないぞう ひ  
内臓冷えタイプ



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、内臓が冷えてしまいます。冷たい飲み物・食べ物をよく食べる人に多く起こります。

かはんしん ひ  
下半身冷えタイプ



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。

ぜんしん ひ  
全身冷えタイプ



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で起こります。体温が下がり免疫力が低くなると、風邪などの感染症にかかりやすくなるので、注意しましょう。