

ほけん だより 12月

保健室からのお知らせ

冬の健康
について
考えよう

入間向陽高等学校 令和4年12月号 保健委員：2-8 後藤 零大・三ツ木 香鈴

冬は免疫機能が低下しやすく、これからはインフルエンザも流行りだします。下のアンケートをやって今の自分の

『ステータス』を把握して、この冬を乗り切ろう!!

家で (ウイルス防御力)

1	朝ごはんを食べている				◎	◎ おたまりま
2	栄養バランスを意識している				○	○ ぼちぼち
3	睡眠をしっかりとっている				△	△ ビミョ〜
4	外から帰ったら手洗いしている					
5	トイレ後も手洗いしている					
6	お風呂でゆくり湯船につかる					
7	こまめに換気をしている					
8	部屋を加湿している					
9	ストレスを上手に解消している					
10	体調が悪いときは外出しない					

外で

1	体を冷やさないようにしている				◎	◎ ... 5点
2	適度に運動している				○	○ ... 3点
3	ドアノブやカギなどを触れた手で目・口・鼻を触らない				△	△ ... 0点
4	食事の前やトイレの後などに手洗をする					
5	アルコール消毒をしている					
6	マスクをつけている					
7	マスクの表面を触っていない					
8	人混みを避けている					
9	ソーシャルディスタンスを意識している					
10	友達と食べ物などをシェアしない					

合計点
点

採点結果

鉄壁 81
右に出る人は
いない! 99%

なかなかの
防御力!
80~61

うーん
もう少し
がんばろう...
60~31

逆に 30~0
心配です。

3つの首を温めて体がポカポカ

北風がピューッと吹いたら
体がガタガタ
そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つ首を
寒から守れていないかも
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので
温めると体の内側からポカポカするのです。



感染対策にピッタリな湿度は?

ウイルスは湿度が低く乾燥した空気で活性化します。
そして空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが加湿!

問題 I. ウイルスが増殖・活性化しにくい湿度は?

- ① 40%以下 ② 40~60% ③ 60%以上

A. ② 加湿器や水たらいを使って対策しよう!

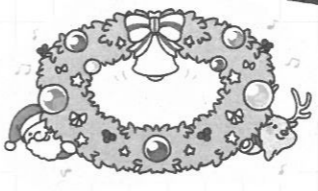
II. 人が寒いと震えてしまう理由は?

- ① 体を温めるため ② 風邪の引き始めだから

A. ①

人が寒いと震えてしまう理由は、体の筋肉を動かすことで体内で熱を生み出して温めようとするためです。

クリスマスの豆知識 日本のはじめは戦国時代に始まった!
約500年前、宣教師のフランシスコ・ガビエルが
キリスト教の年数とともに伝えられたといわれている。



もうすぐクリスマスですね! 冬休みも心身の健康
に注意しましょう!