

ほけんたより 12月

令和7年12月2日
足柄高校保健室

気温も下がり、すっかり冬の季節になりました。勉強や部活動など集中して取り組むためにも、生活リズム整え、風邪をひきにくい身体づくりをしましょう。自分の健康を自分でしっかりと守り、楽しい年末年始を過ごしくださいね。

からだあたたかくふう 身体を温める ホットな工夫

「冷えは万病のもと!？」

身体には、体内に侵入したウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。体温が低いと免疫機能が十分に働くくなり、風邪をひきやすくなります。また、血流が悪くなると、身体中に熱や酸素、栄養素を運ぶ働きが鈍くなり、頭痛や生理痛などの不調を現れやすくなります。冬を元気に過ごせるよう、身体を温める生活を意識してみましょう。

「食事で熱エネルギーをチャージ」

温かい飲み物や食事を摂ることで身体の内側から温めることができます。胃腸の動き、体温が上がります。寒い日は朝食を摂り、身体の内側からしっかりと目覚めましょう。

ちょうちゅうどこの 腸の調子を整えよう!!

身体が冷えるとお腹の痛みが出やすくなります。温めることで腸の血液の流れをよくし、痛みを和らげることができます。食べ物の消化に関わる大腸には約1000種類、100兆個もの細菌が生息していると言われ、腸内細菌の種類や分布のしかたも個人差が大きいです。

- ◇寝起きにコップ1杯の水を飲む
- ◇ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ◇さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ◇軽い運動やストレッチをする

温めることで腸内環境を整える意識をもつと、寒い時期に急な腹痛に襲われる心配を減らせます。腸内環境を自分にとって良いバランスに整えることが大切です。



太い血管が集中している「首・手首・足首」の3つの部位を、マフラーや手袋、厚手の靴下などで防寒すると全身の冷えを防げます。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。素材によって暖かさや着やすさを調節しながら、自分に合わせた防寒をしましょう。上着には、風を通しにくいポリエステル素材もおススメです。

ふゆやすじゅしん ～冬休みに受診しよう～

健康診断の結果から「受診のお知らせ」をもらった人は、年末年始の医療機関が休診の前に受診しましょう。



- ◇「の」の字を書くようお腹のマッサージをする
- ◇生活リズムを整える
- ◇自分に合う方法でリラックスする

ちょうちゅうどこの 腸の調子を整える方法



「世界エイズデー」～正しい知識をもとう～

エイズ（後天性免疫不全症候群）はHIVというウイルスが人から人に感染して起こる病気です。HIVに感染すると、すぐに症状は出ず、徐々に身体の抵抗力が弱くなり、様々な病気になりやすくなります。死に至る病とされてきましたが、最近では薬の使用によって発病を遅らせることができます。

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定しました。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われて



います。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名で受けられます。正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



※左記QRコード：神奈川県HP内「HIV・エイズについて」より、県内の検査会場一覧が見られます。

飛沫感染

せきやくしゃみなど
で飛び散った飛沫に
含まれたウイルスな
どを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがつい
たものに触れた手で
自分の鼻や口に触れ
る

覚えておきたい4つの感染経路

空気感染

くうきのかんせん
空気の流れに乗って
漂うウイルスなどを
吸い込む

経口感染

ウイルスなどがつい
たものを口にする

ます。感染症は様々ですが、感染予防の基本的な対策は同じです。手洗い・うがいでウイルスを洗い流し、換気で空気の入れ替えをしましょう。

また、マスクはウイルスが体内に入ることを防ぎ、自分の吐く息でのどの乾燥を防ぐ効果もあります。鼻筋に合わせてマスクをフィットさせ、隙間からウイルスが入らないよう、正しく着用しましょう。「うつらない・うつさない」を合言葉に、お互いを思いやれる感染症対策ができるとよいですね。

感染経路別

冬に気をつけたい 病気の例

インフルエンザや新型コロナなど、感染症が流行しています。12～1月に流行のピークを迎える「インフルエンザ」も今年は例年より、ひと月早く11月から猛烈なスピードで流行しています。

インフルエンザは、通常の風邪に比べ、悪寒がしたり、急な高熱が出たり、関節が痛んだりします。そのような症状がみられたときは、インフルエンザにかかっているかも知れません。きちんと受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあり

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症



空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎
(ノロウイルス)

