

# ほけんだより 12月

令和3年12月15日(水)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子

冬休みが近づいてきました。あちこちにイルミネーションも増えてきて、わくわくする季節です。楽しい冬休みを過ごすために、寒い中でも余裕で過ごせる工夫やチャレンジをしてみよう。

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かわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

### 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」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



新型コロナウイルスの変異した“オミクロン株“が話題になっています。また、近隣の保健所が発信している情報からは、感染性胃腸炎に注意が必要な様子です。感染性胃腸炎を予防するには、水と石けんでいねいに手を洗うことが大切です。

年末年始には親戚の家に泊まりに行ったり、一緒に出かけたりすることもあるかもしれません。冷え対策・感染対策をして、健康・安全に過ごしましょう。

すすめられても  
お酒・タバコは絶対



人混みは  
避けよう



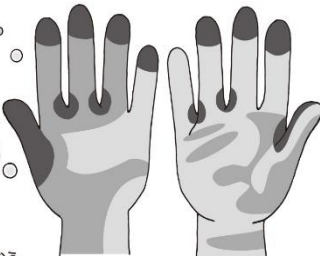
手洗いは  
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

手の甲

手のひら



## 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。せきと一緒に別の人の口や鼻から体の中に入ることも。でもマスクをしている人は大丈夫です。うまききません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、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



これでウイルスはほぼゼロに!

## “がん経験者” くみさんのお話

11月24日、2学年の保健体育の保健の時間に、講師のくみさん(佐久間久美さん)のお話を聞きました。テーマはがんについてです。がんは、日本人の2人に1人がかかると言われています。私も教室の後ろで話を聞かせていただきました。

くみさんは「免疫チェックポイント阻害剤」という免疫療法の一つと、手術療法を組み合わせる治療を受け、現在は経過観察中とのこと。がんに関係する気持ちの変化、相談や治療について等、分かりやすく朗らかにお話しされていました。その中で、『がんであることを打ち明けた時、私の場合は「治療がうまく行くといいですね」と言われたら嬉しい』とおっしゃっていました。このことからわかるように、がんは治療効果を期待できる病気です。

生活習慣を整えることが、がんの予防になることは小学校でも中学校でも習います。今、中学生の皆さんにはさらに、きちんと検査を受けられる人、治療を受けられる人、そして、がんになった方を支えていける人になることを期待します。