

ほけんだより 12月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年12月号

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症の本格的な流行シーズンがやってきました。感染症は種類が様々ですが、感染予防の基本は同じ。うがい、手洗い、換気などいつも通りの対策を、いつも以上に念入りに行ってください。

そしてもうすぐ冬休み。冬休みは、期間が短いけれど嬉しくて意味のあるイベントがたくさんあります。おせち料理などの新年のごちそうは、1年を元気で過ごせた感謝と新しい年の無病息災を「年神様」に祈るものだそうです。新しい年が始まる前に、今年1年の健康状態を振り返ってみてください。新しい年に、元気な顔でお会いしましょう。



自分も まわりも...
健康に
過ごすための
10のアクション

手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空气中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気

部屋の2カ所を開けると◎

マスク

正しくつける

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染	空気感染	経口感染
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	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	空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする



サンタさんから冬を元気に 過ごすヒントをプレゼント

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

