

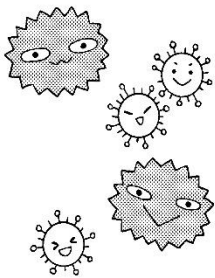
今年も残りわずかとなりました。皆さんは、今年一年はどのような一年だったでしょうか。楽しかったことや辛かったこと、様々な出来事があったと思います。どれも皆さんの成長の種となって、次の一年に続いていくので、大切にしてくださいね。

## 12月の保健目標 感染症の予防をしよう

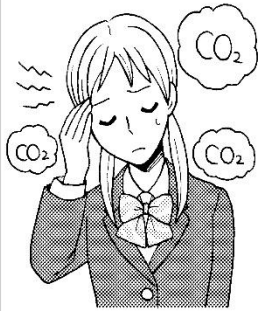
清原中学校でもインフルエンザが流行しています。元気に冬休みを迎えられるよう、手洗い・うがい・換気等の予防対策を徹底していきましょう。

### 換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて  
体調が悪くなる



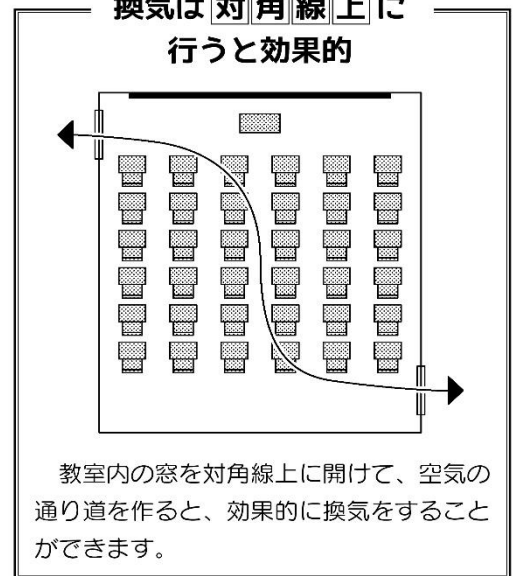
ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も



換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

©少年写真新聞社2023

### 換気は対角線上に行うと効果的



©少年写真新聞社2023

ご家庭での健康観察を引き続きお願いいたします。

生徒の皆さんも発熱や風邪症状（体のだるさ、のどの痛み、頭痛等）があるときは、必ずお家の人に伝えてください。体が不調のときは、休むことも大切です。

## 4つの冷え対策

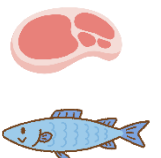
### ① 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やおなかなどの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。ふくらはぎを鍛えると血流がよりよくなります。



### ② たんぱく質を摂る

食べ物を消化・吸収するとき熱が作られます。特にたんぱく質は、熱に変わりやすいので肉類や魚をしっかりとりましょう。



### ③ 服装選びに気を付ける

血流が妨げられると冷えの原因になります。タイトな服やきつい靴は避けましょう。



### ④ 入浴をする

シャワーだけで済ませている人はいませんか？体の芯から温めて、冷えにくい体にしましょう。

