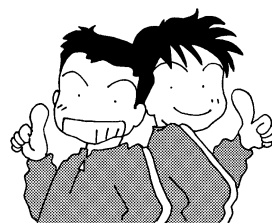


ほけんだより



令和4年12月5日

陽北中学校

No.1 O

冷えている人 急増中！

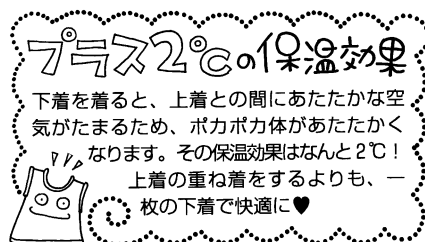


このところ、**腹痛や頭痛、だるい**などの症状で欠席したり保健室に来る人が急増しています。そしてその多くの人々が、**手足や体が冷えて**具合が悪くなっています。ほとんどの人が、**冷えていることを自覚していない**様子です。**教室では感染症予防のため、窓を開けて常時換気**を良くしています。そのため暖房しても、体が冷えやすいのです。

では、体が冷えるとどうして良くないのでしょうか。それは、**血行が悪くなり、免疫力が低下**するからです。免疫力が低下すると、**病気にかかりやすくなったり、けがや病気が治りにくくなったり**するのです。英語でかぜをひくことを“**Catch a cold**”というほど、冷えと病気は関係があるのです。

《体を冷やさないための工夫》

- マフラーや手袋などで保温する（通学時）



このところの寒さで、セーターを着ている人が増えてきました。しかし手足の先などの体の末梢の部分は、冬に限らず血行が悪くなりやすいものです。**手足を温める**ことで、体全体の血行が良くなります。また、**のどを温める**ことによって、コロナやインフルエンザのウイルスが、からだの中に入りにくくなります。

- 入浴時はシャワーだけでなく、**必ず湯船につかる**
- 食事のときに、**温かいものを食べる（特に朝食）**



※ 長袖のジャージを着ていても、ハーフパンツの人が多いようです。元気な時はそれでもいいと思います。しかし登校後に体調が悪くなる場合もあるので、**長スボンのジャージを持参**しましょう。特に**腹痛の時には、足を冷やすのは禁物**です。