



本格的な冬が到来しました。寒さで肩をすくめて廊下を歩いている人をよく見かけます。教室と廊下では、かなりの気温差があります。衣服で上手に調節してくださいね。

3年生は、私立高校の受験まで残り一か月を切りました。追い込みの時期は睡眠不足になりがちです。でも、本番当日に体調が悪くては、力が十分に発揮できません。しっかり睡眠をとって、体調を整えるようにしましょう。



## 感染症を予防しよう

新型コロナウイルスの変異株「オミクロン」株が発見され、まだまだ油断ができません。これからは、インフルエンザ、感染性胃腸炎も流行してくる時期です。すべての感染症の予防に大切なのが「手洗い」です。

1人1人の予防が、自分だけでなく周りの人を助けることにつながります。横川中学校で、感染症が蔓延しないよう、自分がすべきことを考えてみましょう。

まだまだ  
気を付けたい!

**感染症**  
に  
負けないために

て あら <b>手洗い</b> せつ 石けんをつけて ていねいに	マスク せいつ 清潔なものを つか 使おう	うん どう <b>運動</b> がんばりすぎ ない程度でOK	かん き <b>換気</b> さむ 寒いけど… わす 忘れずに!
---	-----------------------------	---	---

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



しん がた  
新型コロナウイルスは、  
かんせん ひと  
感染した人のくしゃみや  
せきと一緒くちから飛び出します。  
べつ ひと くち はな からだ なか  
ねらいは別の人の口や鼻から体の中  
はい  
に入ること。でもマスクをしている  
ひと  
人ばかりだと、うまくいきません。  
つぎ て  
ウイルスの次のねらいは手につく  
くち はい  
ついて口から入ること。いろいろな  
ところ  
所で、その機会をねらっています。

### ウイルスの生存時間

くう きちゆう 空気中 <b>3</b> 時間	がみ ひょうめん ボール紙の表面 <b>24</b> 時間	プラスチック・ ステンレスの表面 <b>48~72</b> 時間
-------------------------------	-------------------------------------	--

そんなウイルスを  
すう びょう しょうめつ  
数10秒で消滅  
ほうほう  
させられる方法が  
あります。  
て あら  
それが手洗い。

せつ びょう あら  
**石けんで10秒もみ洗い**  
りゅうすい びょう  
**流水で15秒すすぐ**  
かい  
**2回くりかえす**



これで  
ウイルスは  
ほぼゼロに!

# 11月の保健室～みんなの様子～

## ◆来室した理由と人数◆

	けが	病気	健康相談	その他	合計
1年	15	23	1	0	39
2年	16	18	1	2	37
3年	30	19	1	3	53
合計	61	60	3	5	129

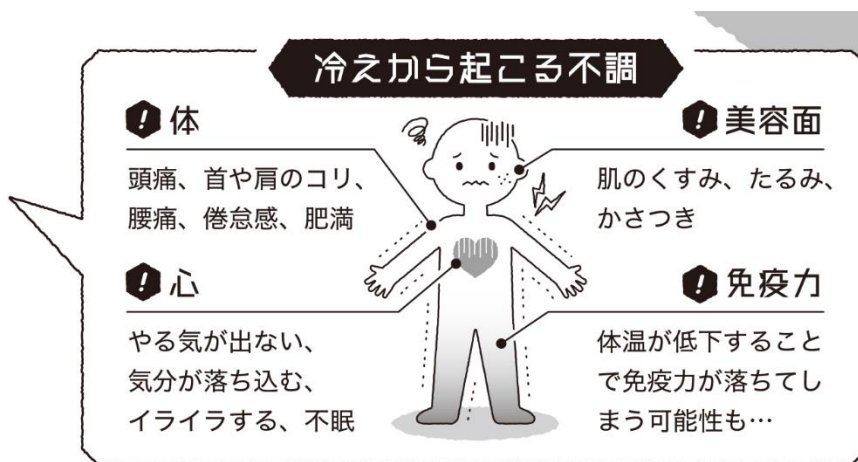
11月の保健室の来室者は129人。1日平均6.5人来室したことになります。(保健室が開いていない日を除く)2年生の宮チャレがあり、2年生は不在の日が多かったのですが、10月よりも来室は増えています。スポーツフェスティバルの練習が始まったため、今月は「ケガ」の利用が多かったです。学校内で走っていてぶつかったり、ころんだりしてケガをする人もいました。少し落ち着かない様子が心配です。

12月は「師走」ともよばれ、行事が多くあわただしくなりがちです。気持ちに余裕をもち、けがのないように過ごしましょう。

## 冷えしらずさんになるには

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調を招くといわれています。保健室に「腹痛」で来る人にも、冷えが原因と思われる人がいます。

冷えの主な原因は血行不良で、磨日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は、「体質だから」とぼおっておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



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」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。