

# ほけんだより12月

5 向 陽 中 2 5 9 号  
杉並区立向陽中学校  
保 健 室  
R5. 12. 8 NO . 9



## 師走！まだまだ感染症に注意しよう！

11月上旬に一旦流行が下火になったかと思われたインフルエンザの流行ですが東京都ではじわじわと感染者数を増やしています。その他にも咽頭結膜炎、感染性胃腸炎や水ぼうそうなど他の感染症の流行もみられています。

今あげた感染症は飛沫感染することで有名な感染症です。一番の予防法は石鹸による手洗いとマスクの着用です。学校でも教室で加湿器を使用し始めるなど、様々な予防対策をしていますが、毎日の手洗いや咳エチケットなど一人ひとりの努力が非常に重要です。2学期もあと少し、全員が元気に修業式を迎えられるように今から体調管理に気をつけていきましょう！！

## 12月もうすぐ冬至がやってきます！

暖冬の11月とはおおきく変わり、12月に入り急に寒さが増してきました。みなさん体調は大丈夫ですか？今年も残すところあと少し。暦の上では季節の節目「冬至」がもうすぐやってきます。

「冬至」とは、1年で最も日が短い日のことで、毎年12月22日頃です。太陽の力が一番弱まるため、この日を境に「再び力が蘇る」「太陽が生まれ変わる」など言われて古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われてきました。

中国では餃子や白玉で作ったお団子のスイーツ「湯円（タンユエン）」を食べたりします。日本ではかぼちゃ（なんきん）や最後に「ん」の付く食べ物を2つ以上食べると運気が上がる、たくさんの運気を呼び込めるなど言われてきました。

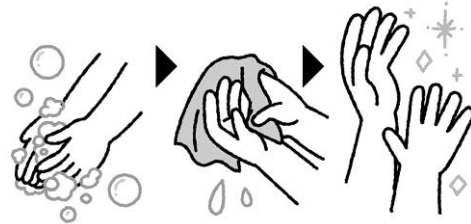
それでは冬至の「ゆず湯」はどんな風習からきているのでしょうか？「ゆず湯」は冬至の日に運気を呼び込む前に体を清めるためにおこなう「禊（みそぎ）」の風習からきています。「ゆず」は香りも強く、強い香りは邪気を払うという考えからまた「ゆず」は実るのに長い年月がかかるので「長年の苦勞が実りますように」との願いも込められています。冬至に「ん」の付く食べものをたくさん食べて、「ゆず湯」で体をしっかりと温め寒い冬を元気に乗り越えいい新年を迎えましょう！

### 泡で撃退！



ウイルスは、石けんの泡が大キライ！

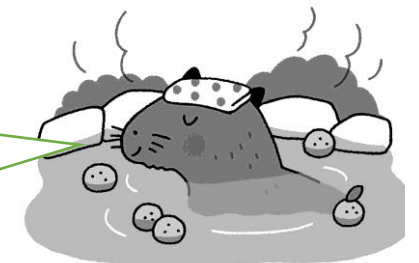
### きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



自分のハンカチでふこう！！



いい運気よ  
こい、こい！



### のどの乾燥対策アレコレ

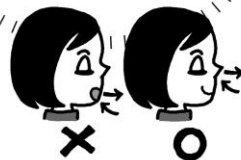
部屋を加湿する  
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる  
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする



うがいをする  
(のどの奥にも届くようにする)



マスクをする  
(呼気による保湿効果)



### 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない