

# ほけんだより

令和6年12月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

とうじふゆなからゆほしめ  
「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？ 冬至は暦の上では冬の真中ですが、本格的な冬の寒さや厳しさは、これから始まるという意味です。一年で昼の時間が最も短くなる日、冬至、今年は12月21日です。本格的な寒さはまだまだこれからです。体を温かくして、免疫力を高めましょう。受験生は、特に気をつけて！！

## ☆冬休みこそ体を動かそう！



NOメディアタイムを作ろう！

寒い冬は、こたつでぬくぬくと過ごしたいところですが、スマホやゲーム、テレビ…気がついたら、もう始業式！ あっという間に時間が過ぎてしまいます。

まずは大掃除で体を動かして、年始は初詣がてら外に出ましょう。風揚げで走り回ったり、家の中ではカルタやボードゲームで脳を活性化したりするのはいかがでしょうか？

「昭和」の遊びも楽しいですよ。

## ☆感染性胃腸炎に要注意！

特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。感染した人の嘔吐物や便などを介して、人から人へと感染します。

- ◆調理の前やトイレの後は、石けんを使って手を洗う。
- ◆二枚貝や鶏肉は中心部まで十分に加熱調理する。
- ◆患者の便や嘔吐物、汚れた衣服には直接触らない。



嘔吐物などの処理をする場合は、

- ①窓を開ける。
- ②使い捨ての手袋・エプロン・マスクを着用する。
- ③消毒液\*1に浸した新聞紙等で、汚物を外側から内側へ拭き取る。
- ④その後水拭きをする。
- ⑤使った手袋等はゴミ袋に密閉して捨てる。

### 消毒液\*1の作り方 (500mlのペットボトル使用の場合)

次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤：ハイターなど)を、ペットボトルのキャップ2杯分、空のボトルに入れて、全体量が500mlになるように水で薄める。塩素系漂白剤の使用に当たっては、製品の「使用上の注意」を確認すること。

## しもやけにならないように

しもやけになると、手や足の指、かかと、耳たぶなどが赤くなったり腫れたりします。また、かゆくなったり、じんじんと熱い感じがしたりすることもあります。ひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。予防のために、次のことに気をつけましょう。

### 1 寒さを防いで暖かくする

手袋、マフラー、マスク、耳当て、帽子を身につけ、冷たい空気から皮膚を守る。



### 2 湿気や汗はこまめに拭き取る

手を洗った後や、汗をかいた後は、手や指先、体が冷えてしまうので、ハンカチやタオルで拭き取る。



### 3 保湿クリームなどを塗る

しもやけになりやすいところは、乾燥しないようにする。

## 歩行と脳の話

テンポ良く、元気に歩いていますか？ 普段、何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬間的に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。

脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分から1時間できるだけテンポ良く歩きましょう。



## 体内時計をととのえよう

時計がくると、時間が分からなくなって困りますね。

みなさんの体の調子を整える、体内時計もうまく働かないと具合が悪くなったり、眠れなくなったりします。

体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前のスマートフォンの使用は避けるなどが大切です。

規則正しく生活することが、体調を整える第一歩です。



出典：健康教室（東山書房）