



令和8年1月8日
No.11
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう



2026年は、午年（うまどし）。情熱と行動力が高まり、大きな飛躍や成長のチャンスがあるパワフルな年だと言われています。しっかり食べて、寝て、運動をして健康を保ちつつ、新しいことに挑戦したり、目標達成のために実行したりして、充実した一年にしましょう。

インフルエンザ等の感染症予防はこれからが勝負！

2学期は、各家庭、各クラスでの感染症予防対策が功を奏し、本校では学級閉鎖等もなく無事にのり切ることができました。3学期も、2学期同様、感染症の拡大を阻止していきましょう。例年1・2月は特に気温が低くなり、空気も乾燥することもありインフルエンザの流行がピークとなります。これまで以上に予防対策に取り組んでいきましょう。

感染症予防対策 ポイント6

① 手洗い

手はいろいろなところに触れてウイルスが付着し、それが体内に入り込み、感染します。このルートが一番多いことがわかっています。石けんを使って、時間をかけて丁寧に手洗いをしましょう。ハンカチもお忘れなく。



④ マスク

せきやくしゃみが出る人はマスクをして、周りにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。また、喉の痛みがある人もマスクをすることで喉が保湿され、痛みが和らぎます。



② 換気

閉め切った室内の空気中にはウイルスが浮遊し、それを吸い込むことで感染します。外側と廊下側、両方を開け、空気の通り道を作り効果的な換気をしましょう。



③ うがい

ウイルスは空気と一緒に喉から侵入します。体の奥に入り込んでしまう前に、うがいでウイルスを洗い流しましょう。



⑤ 食べる

日頃からなんでも好き嫌いなくバランスよく食べて、免疫力を高めておきましょう。特に、タンパク質やビタミンAやビタミンCを積極的に摂るのが効果的です。



⑥ 睡眠

人は寝ている間に疲れを取り、免疫力を高めます。十分な睡眠を取って感染症に負けない強い体を作りましょう。



体温を上げて 元気に活動しよう

寒い日が続いて、「朝、起きるのがつらい」、「外に出かけるのがおっくう」、そんな人もいるのではないでしょうか。そんな人は、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然と活動的になれますよ。

体が冷えて困っている人へ 体温を上げるためのアドバイス

◎朝食を食べる

→活動のエネルギーをチャージする。特にタンパク質は食事による代謝で最も多く熱を生み出すので体が温まります。また、筋肉の材料となって基礎代謝を高めるため、体温を上げるのに効果的です。



◎温かい飲み物を飲む

→体の中から温める。一日の中で体温が低い朝に白湯を飲むと体内から温まります。味噌も体を温めてくれるので、やっぱり朝のお味噌汁は理にかなっていますね。

◎重ね着をして体温を逃がさない

→冷えを予防する。首・手首・足首の3つの首を温かくするのも効果的です。おなか周りを温める腹巻もおすすめ。

◎適度な運動で筋肉量を増やす

→基礎代謝が向上し、体温維持ができる。ウォーキングやスクワット、軽い筋トレを日常に取り入れてみましょう。

◎お風呂タイムは、ゆっくり湯船につかる

→血行を良くして、体全体を温める。体を温めるだけでなく、血流改善にも効果があります。好きな入浴剤を入れてゆっくり湯船につかるとリラックス効果も高まり、睡眠の質向上にもつながります。

