

ほけんだより 12月

令和6年12月23日
綾瀬高校保健委員会

冬の寒さ対策

1 しっかりお風呂につかる

みかんや
アロマの香りを
つけてお風呂を
楽しむのも
おすすめです



2 防寒着を着こむ

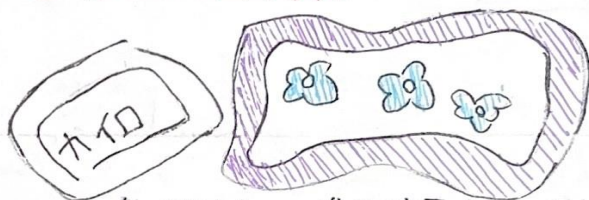


上着はもちろん
手袋やマフラー
も効果的!!

3 温かい食べ物を食べよう



4 体を暖めよう



カイロも足元を暖かくしてあげよう!

参考文献: <https://www.irisohyama.co.jp>

冬の美味しい食べ物

(魚) タラ、フグ、アジ、魚肝油、カサキ、タコ、エビ、カニ

効果... 体内の栄養分を取り込める。

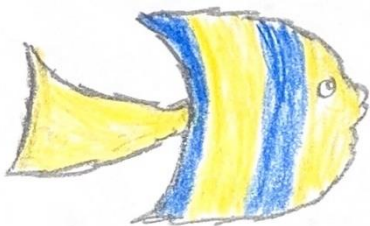
(果物) みかん、いちご、りんご、ゆず、きんかん

効果... ビタミンCがたっぷり含まれ、免疫力を高めしてくれる。

(野菜) 大根、かぶ、白菜、キャベツ、ほうれん草、小松菜

セロリ、ブロッコリー、長ねぎ

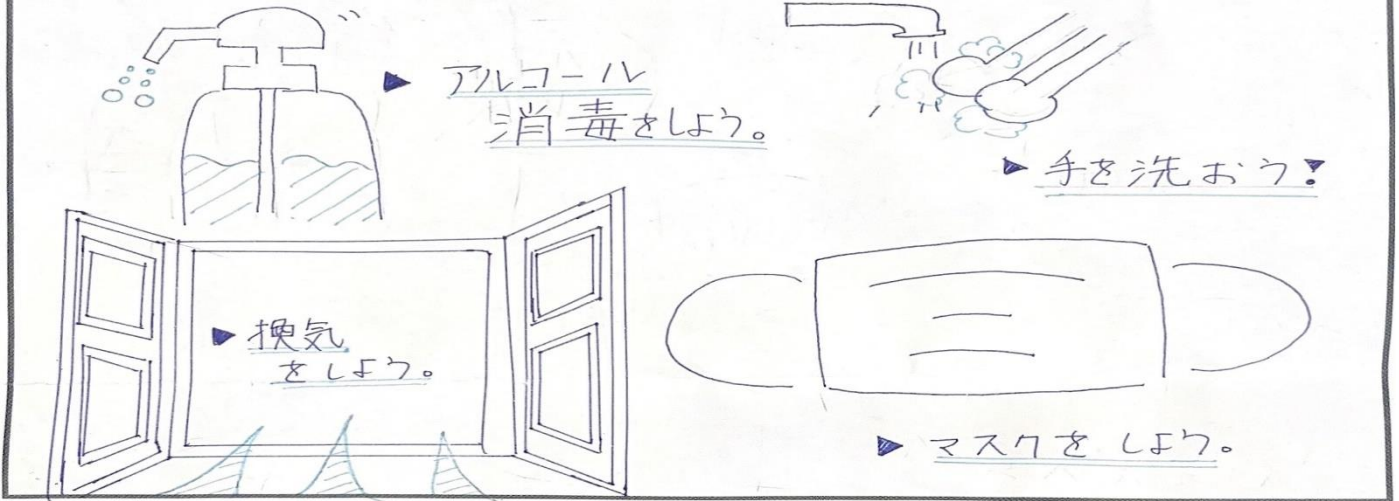
効果... ビタミンやカロチンが含まれているため、免疫力アップはもちろん美容にも効果的。



インフルエンザが流行しています! 基本的な感染対策を徹底しましょう!

感染対策

< 門真市 >
[2021年 3月22日]



感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで $1\sim 2\text{m}$ 以内で落下する。



これで大丈夫冬の乾燥対策



12月にも入り気温が下がり乾燥がひどくなってきました。そこで乾燥対策が気になる人にしてほしいことか!!
それは...

- ぬるま湯での洗顔・入浴... 熱いお湯は肌保湿成分も落としすぎます。ですので $38\sim 40$ 度のお湯を使うのがおすすめです。
- こまめの水分補給... こまめの水分補給により、体の内側から乾燥対策ができます。ただカフェインは利尿作用があるので注意です。
- 紫外線対策をする... 肌にダメージが入ると水分や皮脂が減り乾燥につながるので冬でも日焼け止めを塗るように心がけましょう。

これらの対策や日頃の生活習慣が乾燥対策になります。自分も乾燥肌で大変なのでこの冬を一発で乗り越えたい。