



令和6年11月29日
 横浜市立平沼小学校
 校長 寺岡 徹
 養護教諭 遠藤 梨那

冬の寒さが身にしみる頃となりました。昔から「冷えは万病のもと」といわれていて、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を健康に過ごすためには、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れるとよいです。12月には、温活のポイントである運動を取り入れて、保健委員会を中心になわとびリレーをペア学年で行います。

また、インフルエンザ等の感染症も流行ってきていますので、手あらいをして体調に充分気をつけてお過ごしください。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶ 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に動けなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶ 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働けなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活ポイント

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

12月の保健目標

手あらいをして感染症を予防しよう

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を開け切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

手をきれいに洗いましょう

休み時間や給食前は手であらいましょう!