

令和6年12月24日  
平戸高等学校

担当
3-1 寺本 さくら
3-1 島田 大誠

冷たい風が吹き始め、明日からはみなさんが楽しみに待っていた冬休みが始まりますね。風邪をひきやすい季節のため、体調に気をつけながら楽しく過ごしましょう。

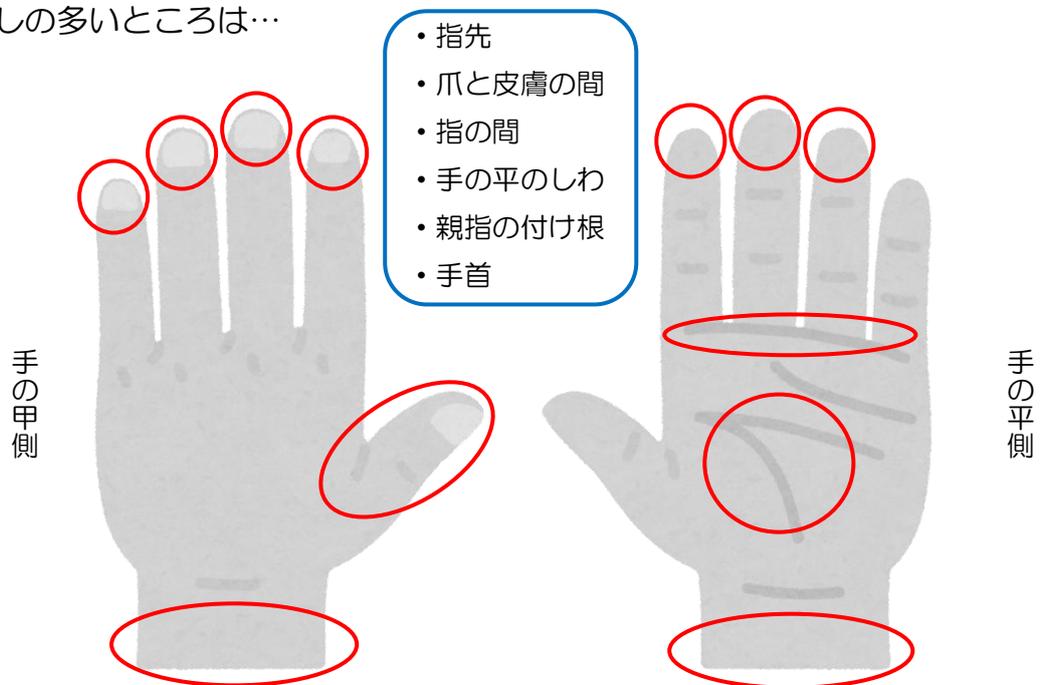
### かぜやインフルエンザを予防しよう

感染症を予防するために大切なことは11月号でもお伝えしたとおり、手洗いうがいをして感染経路を遮断するよう努めることです。今回は特に丁寧に手を洗うべきタイミングと、洗い残しが多い場所について紹介します。

○特に念入りに手を洗うタイミングは…

- ・外出先から帰ってきたとき
- ・食事をする前
- ・トイレの後

○洗い残しの多いところは…



☆丁寧に手を洗って、感染症予防に努めましょう！

## 寒い冬はからだを温めよう

どんどん気温も下がり、風も冷たくなりました。からだ冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながってしまいます。衣服を調整や、運動習慣をつくって体力向上を図ったり、入浴の時間をしっかりとって冬を元気に乗り越えましょう。

### ○衣服の調整

マフラーや手袋、防寒着を活用して、しっかり防寒対策を行いましょ。



### ○運動

寒さでウォーキングやランニングが難しい場合も、腹筋やスクワットなどの筋トレで室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。



### ○入浴

38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。



からだ温まった後に急激に冷えたり、冷えた状態から急激に温まると、心臓や血管に大きな負担をかけてしまいます。過度に暖房の温度を上げすぎないことや、衣服を着脱する場所も暖めておくなど、気温差を小さくすることを心がけておきましょう。

## 早めの受診をお願いいたします

1学期の定期健康診断後、受診勧告をもらった人は、早期発見・早期治療のために早めの受診をお願いいたします。また、受診した際は“受診報告書”を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

