

# 保健だより



2024年12月6日  
水沢中学校 保健室

## 12月 保健目標 寒さに負けない体づくりをしよう！

寒い日が続くけど…

みんな笑顔で！



2024年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？水沢中学校では、感染症の大きな流行はまだ見られませんが、多くのウイルスは、気温が低く、乾燥している時期に流行します。体をしっかり温めて免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

寒くても  
換気は忘れずに！



## 寒波到来！！冬は特に気をつけよう！

### ポケットから手を出そう



ポケットに手を入れていると、転んだ時すぐに手が出ず、非常に危険です。手袋で防寒しましょう！

### 固まった筋肉をほぐそう

気温が低いと、筋肉も硬くなります。急に動かすと、肉離れや関節の痛みを起こしやすいので、いつもより丁寧に準備運動をしましょう！

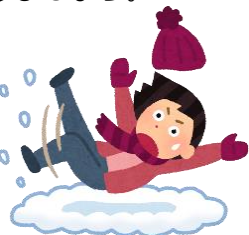


### 凍った路面・雪道は慎重に…

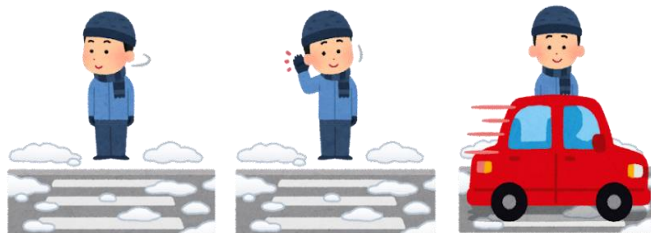
時間に余裕を持った行動を心掛け、小さな歩幅で足の裏全体をつけて歩いてみましょう。

#### 《特に注意したい場面》

- 歩き始め
- 隠れた側溝
- マンホールのふたの上
- バスの乗り降り
- 横断歩道や白線の上



### 足元以外の安全確認も忘れずに



雪の日や路面が滑りやすいときは、足元ばかり見てしまいがちです。特に、もう暗くなっている下校の時間は危険がたくさんあります。歩行者や車など、周りの安全確認も忘れないようにしましょう。

### 低温やけどに注意しよう



肌に当たるところをこまめに変えましょう。

# 1年で最も夜が長い日

夕方、暗くなるのが早いなぁと感じている人はいるでしょうか。冬になると、日が暮れるのが早くなるものですが、日本では、1年で最も夜が長い日を「冬至（とうじ）」と呼び、今でも独自の風習が根付いています。いくつか紹介しますので、家でも季節を感じられる過ごし方をリクエストしてみてください。今年の冬至は、12月21日（土）が冬至になります。

## かぼちゃを食べる

夏野菜のかぼちゃですが、常温でも日持ちすることから、寒い冬にも食べられています。古くからかぜ予防に最適と言われるほど栄養満点な食材です。煮物やシチューなどの温かい料理でおいしくいただきます！



## ゆず湯に入る

江戸時代の銭湯で、催し物のひとつとして湯船に柚子を入れたのが始まりだと言われており、「冬の肌荒れを防ぐ」「かぜをひかない」などの言い伝えがあります。ゆずの香りに癒されながらゆっくり体を温めるのはいかがでしょうか？



## 「ん」がつく食べ物を食べる

「うん（運）」を高めるために「ん」のつく食べ物を食べるというユニークな言い伝えがあります。ぜひ食卓に「ん」のつく食材を並べてみてください。「冬の7種」と呼ばれる以下の7つがおすすめ食材です。



## 冬休みまであと18日！！

長いと思っていた2学期もあと少し。日常生活や行事をこなしていく中で、どんな成長があったのでしょうか。2学期が終わると、冬休みになります。受験勉強を頑張りたい人も、家でゆっくり過ごしたい人も、安全で楽しい冬休みを過ごして、新年のスタートを気持ちよく迎えましょう。

### 感染症予防の3原則！

**感染経路の遮断**  
手洗い、手指消毒、マスク

**抵抗力を高める**  
十分な栄養・睡眠、適度な運動

**感染源の除去**  
人との密な接触や人混みを避ける

## ちょっと早いけど お知らせ



### 3学期 発育測定を実施します

1月8日（水）始業式のあとに保健室で身長・体重を測定します。皆さんの成長を見るのが楽しみです。

