

# 12月 ほけんだより

令和5年12月1日  
河口湖南中学校 保健室



2学期終了まであと16日となりました。今年あった楽しかったこと、悲しかったこと、嬉しかったことなど、たくさんの思い出ができたことだと思います。3年生は進路の3者懇談が終わり、受験に向けて動き始めましたね。皆さんの進路が希望通りに進むよう、応援しています。

インフルエンザ・新型コロナウイルスも、一時期よりは減っていますが、冬場になると、ノロウイルスや胃腸炎などの感染症も心配されます。石けんを使った手洗いをしっかりして、予防していきましょう。

12月の保健目標は「清潔に過ごそう」

## 身だしなみをチェックしよう！

自分ができている身だしなみの項目について☑マークを付けてみよう！

### 男子



- 寝ぐせがない
- 前髪が目にかかっていない
- 整髪料を付けていない

- ボタンをきちんと締めている
- Yシャツや湖南Tがズボンから出していない

- カバンのチャックをきちんと締めている
- 体操着や制服がカバンから飛び出していない

- 靴ひもがほどけていない
- スリッパ履きしていない
- 上履きをきちんと洗っている

### 女子



- 寝ぐせがない
- 前髪が目にかかっていない
- 必要な時はきちんと髪を結ぶ

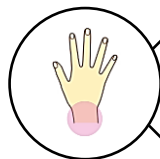
- カバンのチャックをきちんと締めている
- 体操着や制服がカバンから飛び出していない

- 襟のボタンがきちんと締まっている
- スカートの丈を短く折っていない

- 靴ひもがほどけていない
- スリッパ履きしていない
- 上履きをきちんと洗っている



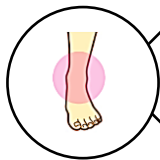
寒さ対策には4つの「くび」を温めよう



#### ① 「手くび」を温めよう！

寒くなると人間は血流が悪くなります。すると体の中では、体を温めるため、臓器に血液を送るよう働き、手足には血流が届きにくくなるのです。

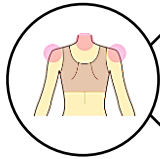
手首を意識して温めるようにすれば、体全体がほかほかと温まりやすくなります。外出時には手袋やアームウォーマーを使い、また、指や手のひらのマッサージ、手首を動かすエクササイズなどで手首を温めるのも効果的です。



#### ② 「足くび」を温めよう！

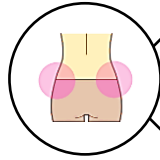
足は「第二の心臓」と呼ばれることもあるほど、人間の体の中で大切な部位です。足の血流が悪くなると、「冷え」の他に「むくみ」や「自律神経の乱れ」など、さまざまな不調が起きます。

冬場は足首を出すファッションは避け、ハイソックスやタイツ、レッグウォーマーやひざ掛けを活用し、寒さ対策を行いましょう。



#### ③ 「首」を温めよう！

首には太い血管が通っているので、首をきちんと温めれば体全体を効率よく温められます。寒い時期には、胸元の開いた服を着るのはできるだけ避け、タートルネックなどの服を選んで首元を温めましょう。マフラーやネックウォーマーを使って首の冷えを防止するのもおすすめです。就寝時には、首元にタオルやブランケットをかけるのも効果的です。



#### ④ 「くびれ」を温めよう！

お腹は脂肪がたまりやすく、冷えた脂肪が内臓を冷やすことで冷えや腹痛につながります。ヒートテックやカイロ、腹巻などを使い、お腹を温めるようにしましょう。また、シャツを出しっぱなしにしていると、隙間から冷たい空気が入り、冷える原因の一つになります。シャツや下着はきちんと仕舞いましょう。その他にも、食事で体を温める工夫をすることも、寒さ対策には大切です。

## 寒さ対策は自分でしよう

「長袖の体操着を忘れました。寒いので貸してください。」や「寒いからカイロをもらえますか？」と来室する生徒がたまに見られます。保健室での体操着の貸し出しは原則、「汚れた場合」「濡れてしまった場合」でしか貸せません。またカイロは腹痛や生理痛等の症状を訴え、必要と判断された生徒にしか渡せません。寒くなると予想される日は、家から上着やカイロを持ってきて、自分で体温調整ができるようにしましょう。

