

ほっぴんだより 12月

令和4年12月1日
渋谷区立広尾中学校
校長 山本 茂浩
養護教諭 新迫 理恵

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、かぜ・インフルエンザの流行や皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もう一つ、忘れずに水分補給をしましょう。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできると思います。



【12月の保健目標】 かぜを予防しよう

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



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人一人が簡単に実行できる内容が多いことが改めて分かります。「自分は大丈夫」といった気持ちを緩めることなく、自分のできることを実行していきましょう。



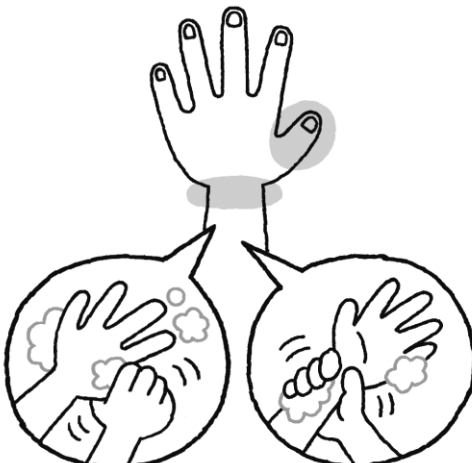
洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる



と来室するみなさんへ!

この時期になると「先生、すごく寒いです」と、保健室に来室する生徒が多くいます。様子を見ると、ほとんどの場合が「その服装では寒いね」と言いたくなるような身なりをしています。ブレザーを着ていなかったり、短い靴下を履いていたり・・・保温や防寒などを考えると、とても心配になります。

体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。保健室の備品として防寒に使えるものもありますが、まずは自分の服装を見直したうえで、厚手の靴下やタイツなど衣類の活用、ブレザーを着た上で中にセーターやカーディガンを着るなどをしてみてください。そうすることで、かなり冷えや寒さが改善できると思います。



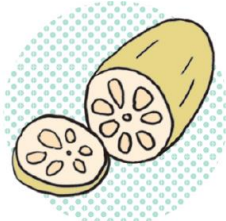
食べて健康?

冬至のキーワード「ん」

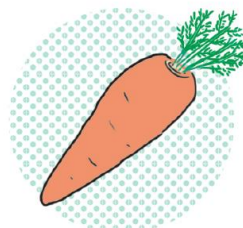
一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七種』といって、名前に「ん」の付く食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。これは、『冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する』と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」の付く食べ物を食べる風習が生まれたのです。



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



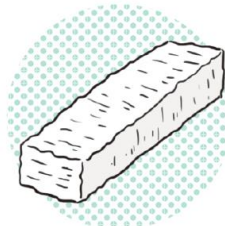
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(ぎんかん)



寒天
(かんでん)



饅饨
(うんどん→うどん)

例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれも風邪予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べ物として、注目されています。



最近、体調はもちろん気持ちの面でも不調を訴える生徒が増えています。3年生は進路に向けて動き出している時期なので、なかなか落ち着かないかもしれません。また、1・2年生は定期考査が終わり、冬休みまでの残り1か月、目標を立てづらい時期かもしれません。何かあればいつでもお話を聞かせてほしいです。また、何もなくてもなんとなくやる気がでない、疲れているなど今の体調や気持ちを教えてください。一緒に考えていきたいです。