



令和6年12月  
大島海洋国際高等学校  
保健室

こんにちは。

木枯らしの吹くこの季節は、寒さで体が縮こまりがちになります。12月上旬までの晩秋の暖かい日を『小春日和』と言いますが、12月上旬をすぎて晴れることを『冬晴れ』と言います。寒い日が続くからこそ、晴れてポカポカと暖かい日はホッとしますよね。さて、クリスマスや大晦日などイベントや行事も増える12月。ほけんだよりを読んで、素敵な年末を過ごしてください。

## 寒～い!! あなたに…衣類の工夫

最近、どのクラスも対角の窓とドアを10センチ以上開ける正しい換気ができており、素晴らしいな～！と思っています。みなさんが換気を頑張ってくれている一方、冷たい外気が教室に入り込むようになり、寒さを感じる人も増えてきました。そんな時は教室の暖房設定温度を調整するとともに自分でも体を冷やさないように工夫をしてみましょう。衣服を少し工夫することで、温かく、より快適に過ごすことができます。ぜひ、取り入れてみてください。

### ■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あまりあたたかくない・・・そんな経験がある人、いませんか？シャツの下に肌着を着るなどして重ね着をしましょう。

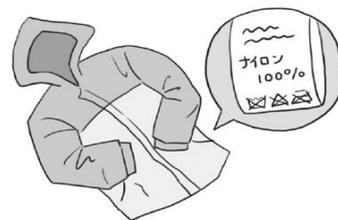


### ■登下校時は3つの「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ。

### ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイントです。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかもしれません。例えば、上着にはナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。





**月経痛(生理痛)に冷えは大敵です!**

例えば、腹巻きを装着することで、お腹を温めることができます。貼るカイロを下腹部や腰に貼ることも効果的です。学校にいる間も実践できますね。他にも湯船にゆっくり浸かる、温かい飲み物を飲むなど工夫し、冷えを予防しましょう。

体の冷えから生理痛が重くなりやすいという人がいます。寒さが増すこの季節に、体を温める工夫をしましょう。

# かぜ・インフルエンザの流行シーズン到来



## ●やっぱり！冬こそ換気しよう。

感染症の流行する季節です。みなさんもうご存知の通り、乾燥した空気中にはウイルスが浮遊しているため、うまく室内の空気を排出し新鮮な空気を取り入れましょう。

### ポイント

- ① 常時換気を行う場合は、廊下側と窓側を対角に10cm開けることで効率良く換気ができます。  
寒くなり常時換気が難しいときは・・・
- ② 短時間での換気を行う場合（30分に1回程度）は、扉や窓は全開にすることで、100秒程度で空気の入れ替えができます。

換気・通風のポイントは

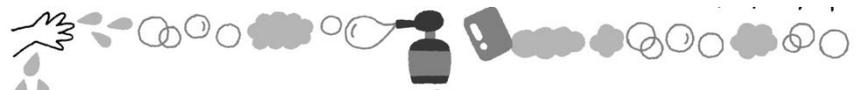


## ●感染症予防の基本『手洗い』

新型コロナウイルスはもちろんですが、ノロウイルス・インフルエンザなど他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつがやはり『手洗い』です。正しい手洗いの実践は、菌やウイルスの体内への侵入を防ぎます。大切なことなので、ここで見直してみましょう。



## ●アルコール消毒だけでは不十分



	アルコール	石けん ハンドソープ
新型コロナ インフルエンザ	○ ウイルスが死滅	○
ノロウイルス ロタウイルス	× 効きにくい	○

ノロウイルス感染症・ロタウイルス感染症  
嘔吐と下痢症状が特徴。ウイルスが含まれた水や食物、ウイルスが付着した手を介して、またはそこから飛び散って飛散するので、手洗いが重要。



家に帰った時、食事の前、アルコール消毒をしているから大丈夫・・・ではないのです。

アルコール消毒は新型コロナやインフルエンザウイルスは死滅させることができますが、感染性胃腸炎の原因となるノロやロタウイルスなどには十分効果がありません。これらは『手洗い』で死滅させます。手洗いの大切さがわかります。