

# ほげんごまり 11月

魚住東中学校  
保健室  
2024年11月7日

寒暖差がはげしく、体調を崩しているひとも多いですね。体調が悪い時は無理せず、お家でゆっくり休みましょう。また、体調がすぐれないけれど登校するという場合は、登校前に必ず検温し、必要に応じてマスクを着用しましょう。自分だけでなく周りの人のことも考えて、行動できるようになりましょう。

## 咳エチケットを守ろう



秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



みなさんは毎日湯舟につかっていますか？めんどくさいからといってシャワーだけで済ませたりしていませんか？実は湯舟につかることは良いことがたくさんあります。

### ①疲れ知らず

お湯につかると浮力によって身体の負担が普通の10分の1程度になり、身体を支える筋肉や関節を休めることができます。また、お湯につかって身体が温まると血液の流れが良くなります。すると体の隅々まで栄養や酸素が届き、疲れの原因物質である老廃物を身体の外に出すことができます。

### ②リラックス

40℃くらいのぬるめのお湯につかると、心も身体もリラックスさせる役割を持つ副交感神経がはたらきます。

### ③きれいな身体に

お湯につかると身体の毛穴が開き、皮膚の表面だけでなく、毛穴に詰まっていた皮脂などもきれいに洗い流すことができます。

11月26日は  
いい風呂日

