

# ほけんだより

市立浦和南高校  
保健室  
冬号

寒さが一段と増す季節になりました。

気温と湿度が低くなるために肌や喉が乾燥しやすくなります。加湿器やクリームを使って、冬の乾燥を乗り切りましょう。また、夏から秋にかけてもインフルエンザや新型コロナウイルスが流行しましたが、より感染拡大しやすい時期に突入します。うつらない！うつさないためにも、対策をしっかりしましょうね。



## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。  
うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



## 感染対策にピッタリな湿度は？

げへ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

### 湿度の目安

✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても  
快適！

▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。



### 相馬先生のミニコラム

今年の夏は暑すぎたり、冬は寒すぎたり、体と心のバランスが崩れやすくなりますよね。

今回は先生オススメの体と心を保つ季節の楽しみ方をご紹介します♪ズバリ、旬の食べ物を食べること！です。

これからの時期はみかんだったり、お餅、おでんなどがとっても美味しくなりますよね。

旬の食べ物を食べて、体も心も元気に過ごせるといいですね！

# 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空气中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

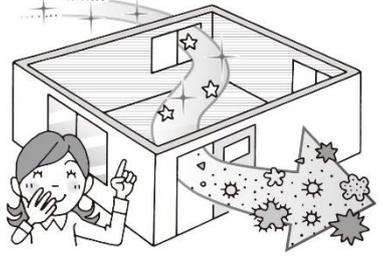
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



# 体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる

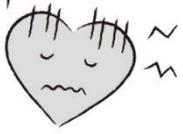


心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



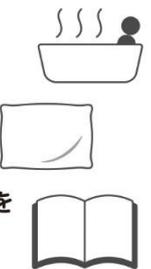
## うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



## うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



## 思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、<sup>みみ</sup>耳の<sup>き</sup>聞こえない<sup>ひと</sup>人も<sup>き</sup>聞くことができ、<sup>め</sup>目の<sup>み</sup>見えない<sup>ひと</sup>人も<sup>み</sup>見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど<sup>つよ</sup>強いものはなく、<sup>ほんとう</sup>本当の<sup>つよ</sup>強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい<sup>ことば</sup>言葉は、たとえ<sup>かんたん</sup>簡単な<sup>ことば</sup>言葉でも、<sup>こころ</sup>ずっと<sup>こころ</sup>ずっと心に<sup>こころ</sup>こだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも<sup>み</sup>見えないけれど「こころづかい」は<sup>み</sup>見える。「<sup>おも</sup>思い」は<sup>み</sup>見えないけれど「<sup>おも</sup>思いやり」はだれにでも<sup>み</sup>見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は<sup>せ</sup>「<sup>かいじんけん</sup>世界人権デー」。<sup>いま</sup>今の<sup>こころ</sup>あなたの<sup>こころ</sup>心に<sup>ひび</sup>響いた<sup>ことば</sup>言葉はありますか?