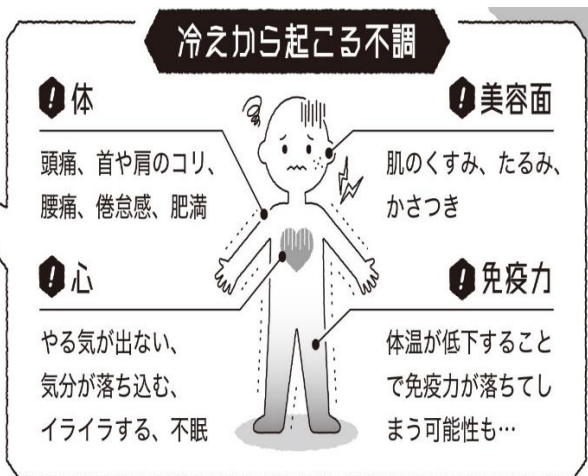


冷たい風が吹く季節になり、寒さに体がついていかず、体調が優れない人や、風邪の症状で欠席する人が増えてきました。これからの時季は、体を冷やさないようにしっかりと対策をして、健康的に冬をのりきりましょう。

## 冷えは万病のもと！！

寒さの厳しい冬は体の冷えが気になる人が多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われています。

冷えの主な原因は血行不良で毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は、「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



冷え知らずをめざそう！

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

## 6年生 保健学習 がん教育

11月12日(金)、6年生を対象に滋賀県健康づくり財団の水田和彦先生から、保健学習としてがんについての講話をしていただきました。今年も感染症予防のため、Zoomを使って実施しました。

がんという病気の成り立ちや、検診の大切さ、がん予防のための生活習慣などについて学習しました。

大変実りの多い1時間となりました。



## 5年生 PUSH 教育（心肺蘇生法）講習会

12月14日(火)に5年生を対象とした保健の授業で、「心肺蘇生法講習会」を実施します。今年度も感染症予防対策のため、洛和会音羽病院の看護師や救急救命士の方々と各教室をつないで、Zoomによる講習とします。

講習の様子を音羽病院のホームページやInstagram、洛和会の広報誌に掲載される予定です。また、テレビ局の取材が入る場合があります。個人情報に留意し、掲載、取材される予定ですが、ご家庭の事情等で掲載や取材を辞退される場合は、あらかじめ担任にご連絡ください。

### ～お知らせ～「手洗いカレンダーについて」

冬休み中も手洗いの習慣を続けるために、冬休み前に配布します。よろしければご活用ください。

**※冬休みの宿題ではないので、提出は必要ありません。**

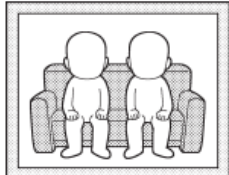
## 冬休み中も3密（密集・密接・密閉）回避でコロナ対策を！

クリスマスやお正月など、イベントの多い冬休み。外出や帰省等で多くの人と関わる機会があると思います。新型コロナウイルスの新たな変異株も確認され、またいつ感染者数が増加するか分かりません。今まで続けていた感染対策を、冬休み中も継続できるようにしましょう。


### “3密”とは？

新型コロナウイルスなどの呼吸器に感染するウイルスは、感染した人のくしゃみや会話などで飛ばされる飛まつ（目に見えないつばのしぶき）にふくまれ、この飛まつが鼻や口などから体内に入って感染します。ウイルスをふくんだ飛まつが飛んで、そばにいる人に感染させやすい3つの状態を「3密」といい、窓やとびらを閉じたかん気のない（密閉）状態や、限られた場所に多くの人が集まる（密集）状態、人と人との間がせまい（密接）状態を指します。感染してウイルスを出していても、症状が出ない人がいるので、感染を防ぐためには、3密の状態をさけることが大切です。


**密閉**



**密集**



**密接**



### 密接＝ほかの人と近いきよりで話す

飛まつは、会話でも1mは飛ぶといわれていて、くしゃみやせきなどではもっと飛びます。そのため、ウイルスに感染した人と近いきよりで話していると、ウイルスが飛まつとともに、鼻や口に入りやすくなります。そのため、感染症の流行時は、相手とのきよりをとること、会話をするときはマスクを着用することが、予防のために大切なのです。

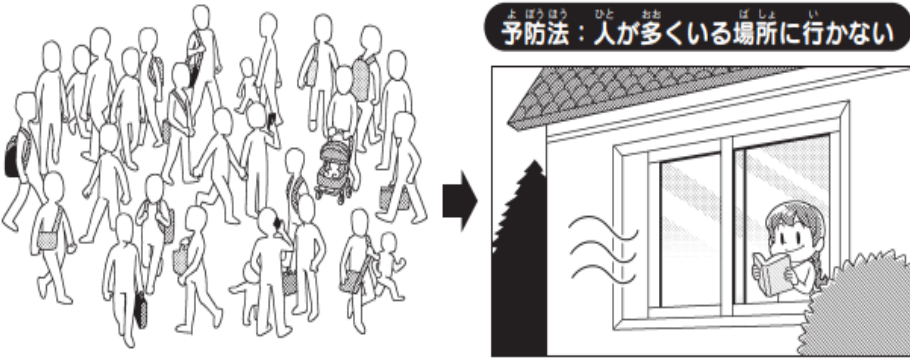
**予防法：相手とのきよりをとる・マスクをつける**



### 密集＝多くの人が集まる場所にいる

人が多くいるところ（人ごみ）では、人と人との間がせまく、飛まつも多く飛び交います。そのため、もし人ごみの中に、ウイルスに感染した人がいた場合、その人が飛ばす飛まつが、ほかの人の体内に入りやすく、感染が広がっていきます。だから、感染症が流行しているときは、人が多くいる場所に行くのはひかえるほうがよいのです。

**予防法：人が多くいる場所に行かない**



### 密閉＝かん気をしていない空間にいる

窓やとびらを閉めている空間で、ウイルスに感染した人がいると、せきや会話などで飛んだ飛まつが室内にとどまってしまう、ほかの人に感染させやすくなります。窓やとびらをこまめに開けて「かん気」をして、外の空気と入れかえることが大切です。

**予防法：こまめにかん気をする**



### 手洗いを忘れずに

ウイルスをふくんだ飛まつは、鼻や口から直接入るだけではなく、手について、そこから鼻や口に入って感染することがあります。もしウイルスをふくんだ飛まつが手についても、石けんを使って手をすみずみまで洗うと、体内に入るのを防ぐことができます。

