

# ほけんだより 12月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和6年12月2日

## 感染性胃腸炎にご注意ください

感染性胃腸炎は、例年、秋から冬にかけてが最も多くなります。症状は腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などで、熱は微熱から高熱までさまざまです。効果的な予防方法は手洗いです。ハンカチは毎日必ず持たせてください。

宮城県では、11月中旬にインフルエンザが流行入りしました。学校では手洗い、換気、水分補給とともに、咳エチケットを呼び掛けています。のどの症状や咳があるときは、マスクの使用も適宜お願いします。

(給食当番でも使いますので、ランドセルにもご準備ください。)



## 本格的に寒くなってきました

体が冷えると免疫機能が下がって、菌やウイルスに抵抗する力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。また、血流が悪くなるため、臓器がうまく働かなくなって、頭痛や下痢、便秘など、さまざまな不調が現れやすくなります。

### ～体を温める「温活」のポイント～

#### 食事

体を温める、熱エネルギーの元は食事です。特に熱を生み出しやすいのは、卵や肉、魚、大豆などのたんぱく質です。



#### 運動

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動で筋肉を鍛えて増やすと共に、筋肉を動かすことで血流も良くなります。



#### 入浴

38℃～40℃程度のぬるま湯にゆっくり浸かると、血管が広がって血流が良くなり、体の内側まで十分に温まります。



#### 服装

首・手首・足首の太い血管を、手袋やマフラーで保温すると、体が冷えにくくなります。また、重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。ゆったりした服がおすすめです。