



R 6 . 1 2 . 3 瓦葺中学校 保健室

とうじ  
冬至とは、1年で1番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年は12月21日。「冬至冬中冬始め（とうじ ふゆなか ふゆはじめ）」ということわざを知っていますか。冬至は、暦の上では冬の真ん中ですが、本格的な冬の寒さや厳しさは、冬至のころから始まる、という意味です。この時季は感染症が流行しやすいです。栄養のある食事、睡眠、手洗いと換気で、感染症にかからないようにしましょう。

## 冷えは万病のもと… 温活にチャレンジ

### ●体の冷えは万病のもと…どうして？

#### ▶免疫力が低下するから



体には、体内に侵入したウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、かぜをひきやすくなります。

#### ▶血流が悪くなるから



体が冷えているときは、血流が悪い状態。血液は、体中に酸素や栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が悪いと、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり頭痛や便秘・下痢、生理痛など様々な不調が現れたりします。

### ～冬の冷えにさようなら 温活のポイント～

#### 食事・熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。特に朝食は胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。



#### 運動・熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。軽いウォーキングでも良いので、毎日体を動かしましょう。



#### 入浴・温かい血液が全身をめぐる

シャワー浴だけでは、体の内側まで十分に温まりません。お湯にゆっくり浸かると、芯から温まります。



#### 服装・冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、手袋やマフラー、厚手の靴下などで防寒をしましょう。



## 冬の味方・カイロ 危険もあります

カイロが温くなる仕組みを知っていますか。鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために水や炭なども入れて、快適に温める仕組みになっています。

カイロは寒い冬の大きな味方ですが、長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどをする危険もあります。使い方に注意しましょう。

### カイロの 使い方に 注意

- ×貼ったまま寝ない
- ×肌に直接貼らない
- ×熱すぎたら体から離す



## 事故につながる自転車の乗り方

令和6年11月から自転車に関する道路交通法が改正され、自転車運転中にスマートフォン等を使用する【ながら運転・ながらスマホ】が禁止・罰則が強化されました。若い世代を中心に、スマホのながら運転がからむ事故が増えていることがきっかけだそうです。

ながら運転は、事故の加害者になることも、被害者になることもある危険な自転車の乗り方です。「これくらいなら平気だろう」は、ありません。身に覚えのある人は、今日から安全運転をしましょう。



## SNSの使い方を考えよう

冬休みなどの長期休業中は、スマートフォンを使う時間も増えることでしょう。特に、SNSはいろいろな人とつながることができるため、楽しくて時間を忘れがちです。そして、使い方を間違えるとトラブルの原因になります。自分のSNSの使い方を振り返り、考えましょう。

### ×SNSで知り合った人に会う



相手は年齢や性別を隠しているかもしれません。犯罪に巻き込まれることも。

### ×悪口を書きこむ



冗談のつもりでも、相手を傷つけ、名誉棄損で警察沙汰になってしまうことも。

### ×自分の動画・写真をUPする



背景や過去の投稿から住所や学校が特定され、犯罪やトラブルにつながるケースも。