



2023年12月7日 大田区立東蒲中学校保健室

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。冬になり、急に気温が下がると、体調を崩しウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けずに元気に過ごすためにもう一度感染症対策を見直しましょう。また、今月末からみなさんが楽しみにしていた冬休みになります。楽しい冬休みですが、規則正しくいつもの生活を心がけましょう！

## た 食べて げん き 元気に? キーワードは『ん』

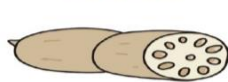
12月には1年のうちで最も昼が短く夜が長い『冬至』があります。今年は12月22日(金)です。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん」がつく食べものをお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣があります。

ではなぜ、名前に「ん」がつく食べものなのでしょうか？これは、冬至を境に昼の時間がだんだん長くなると太陽が復活し、この日から運気が上昇すると考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりとつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べものを食べる風習が生まれたのです。また、かぼちゃやにんじんに含まれるβ(ベータ)カロテンや、れんこんやきんかんに含まれるビタミンCはいずれも風邪予防に役立ちます。「ん」のつく食べものを食べて、運気を上げるとともに風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん(うどん)



気をつけて!!

## 低温やけど

ストーブやこたつといった冬の必需品ともいえる様々な暖房器具ですが、使っていると暖かすぎてついウトウトと居眠りをしてしまうということもありますね。実はそこには思わぬ落とし穴があります。適度な暖かさと感じていても、そのまま長時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため、熱さや痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。



熱源から体を直接当てない、長時間、同じ部位に当てたままにしない、タイマーを活用するなどの工夫が大切です。

# 感染症予防<sup>★</sup>の基本：手洗い

かぜやインフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気を付けたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』です。毎日しっかり続けますか？手洗いの方法をもう一度見直しましょう！また、毎日きれいなハンカチやタオルを持参し、手洗後はしっかり手を拭きましょう。



① 水道からの流水で手を洗い流す



⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



② 石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



⑦ 指先と爪の間を反対の手の平でこする



③ 両方の手の平を合わせてよくこする



⑧ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



④ 一方の手の甲を反対の手でこする



⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

冬休みにはクリスマスやお正月もあって楽しみやわくわくすることがたくさん待っていますね。みなさん健康には十分気を付けて、思い出っぱいの楽しい冬を過ごしてください♪