保健だより 12月

令和３年12月号
松山南高等学校　保健室
101 HR　保健委員

本格的な冬がやってきました。厳しい寒さに負けず、感染予防をして万全な体調管理行いましょう。今年は特に急に寒くなったので、風邪を引かないように注意してください！
手洗い・マスク着用・衣服での保温はもちろん、運動などをして体を温めることも効果的です。

寒いと固まる！ そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと、以下のようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる

こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。
冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！

保健室よりお知らせ！

株式会社ユニクロ様からエアリズムマスクの寄贈がありました。「受験を控える学生の応援や住民の皆様に広くお役立ていただきたい」との想いで寄贈していただいています。12 月中に配布を予定していますので、有意義に使ってください。

寒さで手が冷えるので洗うのが面倒だと思うかもしれないですが、手洗いが１番の感染症対策です。引き続き感染症対策を徹底していきましょう！

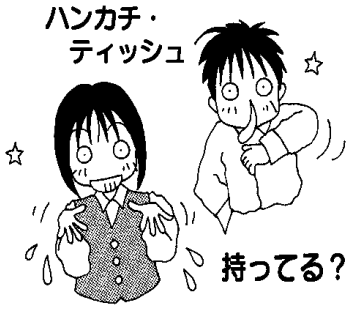
忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間
→反対の手のひらに爪を立て、こする

指と指の間
→両手の指を組み合わせて動かす

手首・親指
→反対の手で握るように持ち、ねじる

手洗いの後は、きちんと拭きましょう！



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があり、手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。