# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ３．１２．１

随分と寒くなってきました。寒くなってくると、手洗い・換気が「つらいなぁ」って思うことがありますよね。水で手を洗う時に、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を完全に閉めてしまったり・・・。
なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防のために、ずっとみなさんが頑張ってきたことです。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

**こまめな手洗い**　30 秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で、水気を拭き取ります。外から教室に入る時や昼食の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

**密接場面でのマスク着用**　距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかり覆い、顔との間に隙間ができないよう注意しましょう。

**換気の徹底**　２方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しい時は 30 分に 1 回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

## 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！

# カラカラだから…大事です、冬の水分補給

本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。

**25日から冬休み🎄🎂イベントたくさんありますが・・・**

# 試す、断る…どちらが『勇気』？

冬休みは解放感から、タバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすい、また誘惑も多いときです。雰囲気が盛り上がって勧められ、こっそり少しだけ、１回だけなら…そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。

でも、そこにあるのは『勇気』ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友だちとの関係に響くかもといった不安をかなぐり捨てて、「自分はやらない！」と断ることこそが『勇気』だと思います。

決断とそれがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意思が不可欠です。