



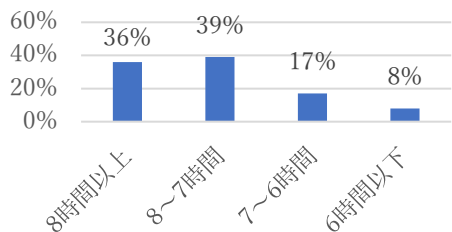
いよいよ今年も残すところ1ヶ月になりました。12月はクリスマスや冬休みなど、楽しいことが多いと思います。せっかくの楽しい時期に風邪をひいて、身体の調子が悪いのは残念です。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない身体をつくり、風邪のウイルスを追いはらいましょう。

また、1年のうちでも日が短く、世の中全体があわただしい時期ですので、交通安全にも十分気をつけてください。



心の安定には欠かせないすいみん

～県立川島中学生のすいみん時間～



生活習慣改善プロジェクトより

そもそもすいみんは人間にとって命を守るための生理現象です。すいみんには、体を休め、ホルモンを分泌することで、身体機能を上げ、疲労を回復する効果があります。最近、イライラしたり、活動や学習に集中できないなど感じていませんか？そんなときは、まず日頃のすいみんの質や量について確認してみましょう。中学生の理想のすいみん時間は8時間（22時～6時）以上とされています。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



「鳥肌」は大昔の祖先の名残り？



寒いときに肌の表面がボツボツになる状態を「鳥肌」といいます。からだの毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っぱられて立ち上がります。このとき、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになります。

鳥肌は、毛が立ち上がることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌に寒さ対策をしているのです。しかし、これは大昔にヒトの祖先がたくさんの毛に覆われていた時代の名残りです。私たち現代人にはそれほど効果がない働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。



寒くても水分補給っていい？

水分補給は夏の話よね というキミ！
いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケケンがあるのです。なぜなら...

理由その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいです。

理由その2 夏よりも体が冷えていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足で乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方
● 寝る前、起床後にしっかり補給！
● のどが潤いたと感じる前にこまめに
● 白湯など温かいものを選ぶ



脇で体温を測るのは、なぜ？



私 私たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、

脳や心臓などの大切な臓器を守るため。私 私たちが体温をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そこで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

ちなみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。



◎環境省より、鹿児島県出水市で採取した環境試料から、高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出された旨の発表がありました。鳥インフルエンザは、野鳥観察など通常の接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた、冷静な行動をお願いします。

野鳥との接し方について

- 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、お近くの都道府県や市町村役場にご連絡ください。
- 死亡した野鳥など野生動物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。
- 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをしていただければ、過度に心配する必要はありません。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがありますので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避けてください。