



# 保健だより 12月号

令和7年12月  
富山市立山田中学校

本格的な寒さを感じるようになり、いよいよ今年も残りわずかとなりました。富山県では、インフルエンザの流行期に入り、患者数が急増しており、過去最も早い警報レベルの基準を超えるました。手洗い、うがい、換気等の感染症対策を心がけるとともに、規則正しい生活リズムで、体の免疫力を高められるよう、家庭でのご協力をお願いします。

## 欠席連絡・感染症による出席停止についてのお願い

風邪症状で学校を欠席する場合は、連絡アプリ「totoru」の備考欄で、お子さんの症状を詳しくお知らせください。(例) 今朝、熱〇〇度のため、鼻水・のどの痛み、嘔吐がある など インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症に感染した場合、治癒し、登校される際に、保護者の方に「治ゆ報告書」を記入の上、学校に提出していただくことになります。用紙は、学校に備えてあります。また、本校ホームページの「配付文書一覧」から印刷も可能です。

## 人権週間(12月4日～10日)

人権週間は、自分や周りの人たちの人権について考え、尊重し合うことの大切さを再確認する期間です。

本校では、12月8日(月)～12日(金)で実施します。

### ◎人権ってどういうこと?

人権とは、「誰しも生まれながらにもっている、人間らしく自分らしく生きるための権利」のこと。私たちが学校生活や日常生活で幸せに暮らしていくために欠かせないものです。

人権は、誰もがもっている権利ですが、世界中や日常生活の中で尊重されていない場面もあります。例えば・・・

- ・いじめや差別：見た目や性格、考え方の違いで傷付けられる
- ・無視や孤立：集団の中で一人だけ排除される
- ・言葉の暴力：軽い気持ちで発した言葉が誰かを深く傷付ける

人権週間はこれらの問題を改めて見直し、一人一人の意識を高めるための大重要な期間です。

### ◎学校や日常生活の中で大切にしたい行動

#### ★言葉の力を意識する

例えば、友達に「ありがとう」「頑張っているね」などの声をかけることで、相手の気持ちが楽になることがあります。反対に、悪口や否定的な言葉は相手を傷付けるだけでなく、自分自身の心にも悪影響を与えます。

#### ★相手の気持ちを考える

人の気持ちを考えるとは「相手の気持ちをくみ取って物事を考えられる」ということ。家族、友達の性格や価値観はそれぞれ違います。違いを理解した上で、相手の様子や気持ちを知ろうとする意欲をもつことが大切です。

#### ★違いを認める

人はそれぞれ異なる個性や価値観をもっています。自分と違う意見や考え方に出会ったときに「それも一つの考え方だ」と認める姿勢をもつことが大切です。

# 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調を引き起こします。寒い冬を元気に乗り切るために、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 体が冷えると…

### 免疫力が低下する

体には、体内に侵入した風邪等の原因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、十分に働くなくなるため、体が冷えるとウイルスや細菌に体が負けてしまい、風邪等の感染症にかかりやすくなります。



### 血流が悪くなる

体が冷えているときは、血流が悪い状態。血液には、体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が悪くなると体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働くなくなったりして、頭痛や下痢、便秘等の様々な不調が現れます。



## 【温活】4つのポイント

### 食事 热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。食事量が少ないと、十分な熱を生み出せません。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆等）を意識して取り入れてみてください。朝ごはんは胃腸を動かし、体温を上げるために必ず食べましょう。



### 運動 热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。運動不足だと筋肉量が少くなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあります。室内で過ごすときも、足を動かす軽い運動等で体を動かしましょう。



### 入浴 溫かい血流が全身をめぐる

熱いお湯にさっと入るだけでは、体の内側まで十分に温まりません。38~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流がよくなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



### 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、マフラーや厚手の靴下等で防寒をしましょう。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。

