

ほけんだよ！

11月

令和4年11月1日発行
石岡市立八郷中学校

今月の保健目標…寒さに負けない体をつくろう！

コロナクイズ！

答えは裏にあります。

《 第1問 》

屋内の感染対策において、最も重要なことは？

- ① 湿度の管理
- ② 温度の管理
- ③ 定期的な換気

《 第2問 》

手洗い後のアルコール消毒は必要？

- ① きちんと手洗いしていれば追加のアルコール消毒は必要ない。
- ② どれだけ手洗いしても追加でアルコール消毒するべきである。

《 第4問 》

ウイルスが付着したモノの消毒に対して、80℃の熱水をどのくらいの時間さらすことを推奨している？

- ① 10秒
- ② 1分
- ③ 10分

《 第5問 》

最も効果が期待できるのは？

- ① 消毒
- ② 殺菌
- ③ 除菌

《 第3問 》

コロナと食材との関係について正しいものは？

- ① -20℃以下で食材を保存すると、コロナは死滅する。
- ② 70℃で加熱処理を行うと、コロナは死滅する。
- ③ コロナが野菜や果物の表面に付着すると、12時間後には内部まで汚染する。

《 第6問 》

コロナに対する発症抑制効果があるうがい薬はどれ？

- ① ポビドンヨード
- ② イソジン
- ③ ない

《 第7問 》

効果が高いのはどっち？

- ① 「石けんで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぐ」
- ② 「石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぐ」を2回繰り返す。

《 第8問 》

他人に感染させる可能性があるのはどのくらいの期間？

- ① 発症の7日前から発症後7～10日くらい。
- ② 発症の2日前から発症後7～10日くらい。
- ③ 発症の2日前から発症後14～28日くらい。



保健室の先生から

本格的に寒くなってきました！衣替えは終わりましたか？どの時代にも1年中半そで短パンの子がいるのが不思議ですね。我慢せずに服を着てください。自転車で通学する人は手を温めるだけでかなり寒さが変わってきます。ぜひ手袋を着用しましょう！

先日はハロウィンでしたね🎃かぼちゃは免疫力を高めます。たくさん食べて免疫力をアップさせ、ウイルスを寄せ付けない体を作りましょう！

冬が近づいてきましたね。突然の寒さによって体調を崩してしまう可能性があります。

服装で調節したり、温かい物を食べたりして、体調管理をしっかり行いましょう！

免疫力をUPさせよう！

免疫力とは、「**体を守る力**」のことです。特に寒い季節は、体温が下がることで免疫細胞の活動が弱まり、体調不良になりやすいです。免疫力が高いと、病気になる可能性も低くなります。

そこで今日は、免疫力を上げるための活動についてご紹介します。免疫力UPをめざしましょう！

ストレス解消

ストレスをためると自律神経が崩れます。自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

適度な運動

筋肉を動かすことで体温が高まり、さらに血流が良くなるため代謝も上がる！

笑う

笑うと免疫細胞が活発になり、ストレス減少！その他にも良いことだらけ！



笑いが1番！

歯で人の印象は結構変わるよ！

体温の維持

内側と外側から温めよう！

バランスの取れた食事

3食きちんと食べる！
「ごはん・肉魚・野菜」

質の良い睡眠

適度な睡眠で免疫細胞が活発に！

「3つの首」を温めよう！

この3点を重点的に温めよう！
太い血管が皮膚に近いところを通じて、気温の影響を受けやすいよ！



「首」

「手首」

「足首」



あたたかい飲み物！

11月8日の日

歯のお手入れは毎日欠かさず行っていますか？口の中に異常がある場合は放置せず、すぐに歯医者へ行きましょう！

11月19日 世界トイレの日

世界ではいまだ**3人に1人**がトイレを使えません。トイレがないところで排泄をすると、細菌がさまざまな所から体内に侵入してしまいます。それらが原因で、免疫力の弱い子どもたちは下痢を発症し、**1日に800人以上**が命を落としています。毎日綺麗なトイレが使えることに感謝し、トイレの使い方について改めて見直してみましょう。

