

令和7年12月12日

群馬県立赤城特別支援学校 保健室

冬の感染症にご注意！

今年も終わりに近づき、寒さが厳しくなってきました。

日本全国でインフルエンザが流行しています。

冬はインフルエンザを含む感染症が流行しやすい時期です。体調を万全にして冬休みを元気に過ごしましょう。



中央病院内教室の生徒さんと レッドリボン運動に取り組みました

12月1日は、世界エイズデーでした。レッドリボンは、エイズに対する偏見やHIV感染者・エイズ患者に対する差別をなくすためのシンボルです。レッドリボンは、あなたがエイズに対して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。「世界にたった一人しかいない自分と、周りの人の体・命・心を大切にします」というしるしでもあります。このレッドリボンの意味を知り、身に着けることによって、エイズのことをみんなで考えていきましょう。そして、感染した人、していない人みんなが安心して生活できる社会を作りましょう。



【冷えは万病のもと】

「冷えは万病のもと」ということわざがあります。

体が冷えると血流が悪くなり、**免疫力の低下や内臓の働きの鈍り、肩こり・腰痛・頭痛・自律神経の乱れ**など、さまざまな不調を引き起こすと考えられています。

特に冬場や冷房の効いた環境では、体を温める工夫が大切です。

たとえば：

- 温かい飲み物を選ぶ（白湯や生姜湯など）
- 首・手首・足首を冷やさない
- 入浴でしっかり体を温める
- 適度な運動で血流を促す

体を温めることは、心のリラックスにもつながります。

