

保健だより 12 月中学部

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！

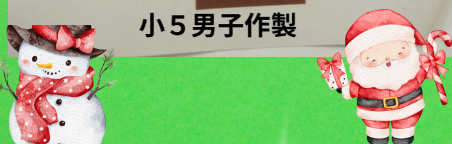
今年も終わりに近づき、寒さが厳しくなってきました。

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。



小5男子作製



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。レッドリボンとは、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。レッドリボンとは、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っていきましょう。



【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。

